Sportowiec

WARSZAWA
15 MARCA 1950
Nr 6 Rok II
CENA 30 ZŁ



NASZA PRZYSZŁOŚĆ

(Do artykułu na str. 8 i 9)

PRZEGLĄD WYDARZEŃ

W tegorocznych mistrzostwach Polski w hokeju na lodzie wielokrotny mistrz Ogniwo — Kraków został pokonany przez młodą i obiecującą drużynę Związkowca z Krynicy. W czasie rozgrywki finałowej doszło niestety do gorszącej awantury, wywołanej przez szowinistyczną publiczność i mecz musiano zakończyć bez publiczności „przy drzwiach zamkniętych". Winni awantur huligani odpowiedzą za swe nieodpowiedzialne wybryki przed sądem.

U schyłku sezonu zimowego dowiadujemy się, że w ciągu stycznia FWP przeprowadził kursy dla instruktorów narciarstwa na wczasach. W okresie zimy ponad 5000 wczasowiczów korzystało już z dobrodziejstw sportu narciarskiego. FWP obiecuje, że w sezonie następnym już wszystkie domy wczasowe będą zaopatrzone w narty i — instruktorów.

Pływacy nadal „niszczą" rekordy Polski. Międzyokręgowe spotkania o puchar PZP niemal całkowicie zmieniły tabelę rekordów. Ostatnia niedziela przyniosła ich znowu cztery: dwa pobił Jabłoński z Warszawy i dwa Proniewiczówna z Łodzi. Postanowiliśmy nie notować chwilowo nowych rekordów pywackich. Nie warto: i tak za kilka dni, nim numer dojdzie do rąk czytelnika, zapewne znowu będą pobite...

Puchar pływacki PZP wygrała zasłużenie drużyna Łodzi — miasta bez rzeki i tylko z jedną pływalnią krytą! Jest to wielki sukces pływaków łódzkich a zwłaszcza ich opiekuna i trenera, prawdziwego fanatyka sportu pływackiego i znakomitego fachowca w tej dziedzinie — E. Majchrzaka. Brawo!

Ostatnie rozgrywki w lidze koszykowej nie przyniosły niespodzianek. Na czele jest nadal Kolejarz Poznań przed Spójnią Łódź, Spójnią Gdańsk i AZS Warszawa. Wszystkie te cztery drużyny przegrały dotąd po cztery spotkania i wszystkie posiadają teoretyczne szanse na tytuł mistrzowski. Najgroźniejsze jednak wydają się: zeszłoroczny mistrz Kolejarz Poznań i Spójnia Łódź.

Do finałów mistrzostw Polski w koszykówce kobiet zakwalifikowały się: Spójnia W-wa, AZS W-wa, Gwardia Kraków, Kolejarz W-wa, Spójnia Gdańsk i Spójnia Grudziądz.

Sezon zimowy dobiega końca, a ligowi piłkarze szykują się już do sezonu. Pierwsze sparringowe mecze towarzyskie wykazały jednak, że najlepsze zespoły dalekie są od formy a zwłaszcza od... kondycji.

Nie tylko piłkarze szykują się do sezonu. W pełnym toku znajdują się już przygotowania do tegorocznego III wyścigu kolarskiego Warszawa — Praga. W tym roku start odbędzie się w Warszawie zaś meta w Pradze. Trasa przebiega w Polsce przez: Łódź, Wrocław, Chorzów Kraków i Cieszyn. Do wyścigu zaproszono aż 17 państw i organizatorzy — Trybuna Ludu i Rude Pravo — spodziewają się, że wyścig będzie jedną z największych amatorskich imprez kolarskich świata w tym roku. Do tego tematu powrócimy jeszcze w najbliższym czasie. Teraz wspomnimy jeszcze tylko, że w miesięcznym obozie przygotowawczym do wyścigu w Wiśle polscy kolarze będą trenować wspólnie ze swymi kolegami z Czechosłowacji. W ten sposób próby wspólnej nauki i treningu zainicjowane w Tatrzańskiej Łomnicy przez narciarzy znajdują kontynuatorów wśród kolarzy!

O Pucharze Tatr piszemy na str. 7.

A. T. M.

W ROCZNICĘ ŚWIĘTA NARODOWEGO WĘGIER

Dzień 15 marca jest świętem Ludowej Republiki Węgierskiej, rocznicą Rewolucji 1848 roku, która choć zdławiona przez burżuazję przyczyniła się do rozbudzenia ducha narodowego ujarzmionych Węgier, a co najważniejsze, powołała do samodzielnego życia politycznego nową siłę społeczną zorganizowany proletariat.



Święto Kultury Fizycznej w Budapeszcie

W ostatniej wojnie Republika Węgierska wyzwolona spod jarzma okupanta hitlerowskiego przez Armię Radziecką, po historycznym zjednoczeniu obu partii robotniczych: komunistów i socjalistów — wkroczyła na realną drogę budowy socjalizmu, drogę rozwoju i postępu we wszystkich dziedzinach życia.

Ludowa Republika Węgierska, prowadzona przez czołową awangardę klasy robotniczej — Węgierską Partię Pracujących notuje stale zwiększające się sukcesy gospodarcze, polityczne i społeczne. Podobne sukcesy ma również węgierski ruch sportowy, przed którym władza ludowa stworzyła nieograniczone możliwości rozwojowe.

Akcja upowszechnienia kultury fizycznej i umasowienia sportu prowadzona jest na szeroką skalę i obejmuje swym zasięgiem wsie i ośrodki robotnicze umożliwiając światu pracy korzystanie w całej pełni z dobrodziejstw kultury fizycznej.

Sport węgierski wychowuje obecnie nie tylko dobrych zawodników w danej dyscyplinie, ale przede wszystkim dobrych obywateli swego kraju — budowniczych socjalizmu.

Równolegle ze wzrostem umasowienia k. f. i sportu, poziom węgierskiego sportu wyczynowego podnosi się coraz bardziej. Mimo zniszczeń wojennych i dotkliwych strat w materiale ludzkim, Węgry utrzymały swą czołową pozycję jednego z najsilniejszych w Europie państw w dziedzinie sportu, zajmując na olimpiadzie londyńskiej w 1948 roku trzecie miejsce w klasyfikacji ogólnej i zdobywając 10 złotych medali.

Prawie w każdej dyscyplinie sportu słynne są na całym świecie nazwiska reprezentantów węgierskich.

Spróbujmy w skrócie ocenić najważniejsze dyscypliny sportu węgierskiego:

Piłka nożna: Reprezentacja Węgier oceniona obecnie przez najwybitniejszych fachowców jako najlepsza drużyna kontynentu, ustępująca jedynie drużynie ZSRR. Piłkarstwo węgierskie opiera swą siłę na imponującej masowości. Liczba piłkarskich zespołów wiejskich i fabrycznych stale się zwiększa a młody utalentowany narybek nieustannie zasila kluby. W niektórych okręgach kraju piłka nożna jest tak popularna, że np. w Borsze 1,3% ludności bierze udział w rozgrywkach mistrzowskich.

Lekka atletyka: Nazwisko mistrza olimpiady i rekordzisty świata Imre Nemetha znane jest na całym świecie. Nie tylko zresztą Nemeth jest chlubą węgierskiej lekko atletyki. Biegacze Garay, Szilagyi, mistrzyni olimpijska Gyarmati, wieloboistka Rohonczi i inni — uzyskują wyniki doskonałe, stawiające ich w szeregach czołowych zawodników (czek) Europy.

Boks — 2 tytuły mistrzowskie na Olimpiadzie w 1948 r., zdobyte przez Csika i Pappa, dowodzą najlepiej o sile pięściarstwa węgierskiego, które ma „na rozkładzie" prawie wszystkie drużyny europejskie.

Tenis stołowy — W dyscyplinie tej Węgry są potęgą na świecie. G. Farkas zdobyła trzykrotnie tytuł mistrzyni świata, w rb. drużynowo Węgierki zdobyły wicemistrzostwo świata a reprezentanci ich Soos i uważani są za jedhych z najlepszych graczy. Tenis stołowy jest jednym z najpopularniejszych sportów na Węgrzech i uprawiany jest masowo, np. w ostatnich mistrzostwach świata w Budapeszcie udział w turnieju brała prawie cała rodzina mistrzyni świata Farkas — 5 osób z jej rodzeństwa.

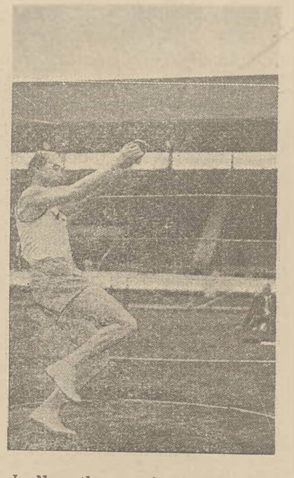
Szermierka — W tej dyscyplinie sportu stanowią Węgry pierwszą potęgą na świecie i w szabli nie mają równego sobie przeciwnika. Ilona Elek trzykrotnie zdobyła tytuł mistrzyni świata we florecie, Gerewich, Karpathy, Berczeby — to najlepsi szabliści świata.

Pływanie — to narodowy sport węgierski, zajmujący czołową pozycję na świecie. Węgry dysponują bogatym liczebnie i niezwykle utalentowanym narybkiem pływackim, który uzyskuje wyniki na poziomie klasy międzynarodowej.

Uzyskiwane czasy pływaków i pływaczek węgierskich są tego najlepszym dowodem.

Geza Kadas — 100 m. st. dow. — 58,4 sek., Szillard — 58,7 sek., 200 m st. dow. Kadas 2:12,4 (6-ty wynik na świecie). 1500 m. st. dow. — Czordas 19:21,8 (5-ty wynik na świecie), 100 m. st. dow. kob. — Temes Judit 1:06,2 (3 wynik na świecie), Sroke — 1:08,4 (7-my wynik), 400 m. st. dow. kob. — Szekely Zuri — 5:18,2 (najlepszy wynik w 1949 r. na świecie). 200 m st. klas. kob. Novak Ewa — 2:52,2 (najlepszy wynik). Najlepszym talentem pływackim Węgier jest 16-letnia Temes, której fachowcy wróżą świetną przyszłość.

Tak więc we wszystkich prawie dyscyplinach sportu Węgry odgrywają czołową rolę w Europie.



J. Nemeth — rekordzista świata w rzucie młotem

W gimnastyce mężczyzn i kobiet, w tenisie, w wioślarstwie, w łyżwiarstwie (mistrzostwo świata w 1950 r. w jeździe figurowej mężczyzn i jeździe parami) zapaśnictwie, podnoszeniu ciężarów itd. — zawodnicy węgierscy uzyskują doskonałe wyniki.

Otoczony troskliwą opieką Państwa i Partii — sport węgierski odnosić będzie jeszcze wspanialsze i cenniejsze sukcesy.

Z. DALL.

...Ze wszystkich istniejących na świecie cennych kapitałów najcenniejszym i najbardziej decydującym kapitałem są ludzie, kadry.

J. Stalin — Zagadnienia Leninizmu

KADRY DECYDUJĄ...

Tworzymy w Polsce nową kulturę fizyczną. Nowa jest ona dlatego, że jej treść wewnętrzna jest ściśle związana z dążeniami i osiągnięciami szerokich mas robotniczo-chłopskich naszego kraju i że jest zgodna z myślą ideologiczną naszego Państwa Ludowego, budującego podstawę Socjalizmu.

Do realizacji tego zadania, — najszerszego umasowienia ludowej kultury fizycznej oraz do osiągnięcia jak najwyższych wyników w poszczególnych dyscyplinach sportu, musimy zmobilizować jak najliczniejszy aktyw społecznych działaczy sportowych oraz jak najliczniejsze, stojące na należytym poziomie ideologicznym i technicznym kadry instruktorskie.

Większość naszej dotychczasowej kadry wyrosła i wyszkoliła się w starych, kapitalistycznych warunkach. Poważna część tej kadry pracuje pozytywnie, ofiarnie i z oddaniem. Jest jednak w tej pracy wiele momentów formalizmu, „odwalania", roboty wg. litery nadesłanych programów z góry, bez wnikania w ducha — przeżytki z okresu „radosnej twórczości" „państwowo-twórczej" epoki. Wynika to z chęci przystosowania się do warunków wyłącznie pod hasłem „zmiany szyldu" zamiast gruntownej pracy ideologicznej nad sobą dla prawdziwego i szczerego zrozumienia istoty i treści zmiar

Wynika stąd jasny wniosek, że bez przeszkalania starej kadry, bez głębokiej i poważnej troski i wychowania nowej, młodej kadry — rozwój naszej ludowej kultury fizycznej może mieć przeszkody i zahamowania. Życie sportowe nie jest izolowane od całokształtu życia społecznego i na tym odcinku rozgrywa się również ostra walka klasowa między starym a nowym — tym bardziej niebezpieczna, że często mało widoczna i uchwytna, a mająca głęboki i długofalowy wpływ na wychowanie młodego pokolenia, na rozwój jego psychiki i kierunku światopoglądowego.

Mamy wszelkie możliwości dokonania również i na tym odcinku szybkich, decydujących zmian — szkoląc w szerokim zakresie aktyw z klasy robotniczej i pracującego chłopstwa, oraz śmiało sięgając do młodzieży.

Ta obecnie zupełnie jasna sprawa znaczenia właściwych kadr i ich szkolenia jest wciąż jeszcze niedoceniana przez władze Zrzeszeń — zarówno w centralach, jak również kołach i klubach. O tym świadczy dobitnie przebieg szkolenia w 1949 r. Organizacje skierowały na kursy:

przodowników wf 2407 osób — zamiast planowanej ilości 3385 osób;

instruktorów sportu 1367 osób — zamiast planowej ilości 2010 osób;

instruktorów wf 200 osób — zamiast planowanej ilości 385 osób;

instruktorów sportu 294 osób — zamiast planowanej ilości 302 osób.

Oznacza to, że średnio na każde 100 wolnych miejsc organizacje potrafiły znaleźć tylko 70 kandydatów, mimo że są setki zdolnej i chętnej młodzieży. Przy tych niedociągnięciach wyszkolono na różnych dłuższych kursach 4888 osób, a na kursach organizatorów OSFiz przeszkolono 13557 osób. Jest to bardzo poważny wysiłek finansowy i organizacyjny naszych ośrodków szkolących. Jednak tej masy nowych fachowców i aktywistów nie czuje się w terenie w proporcji do ich ilości. Nie zawsze był szczęśliwy dobór kandydatów na kursy, oraz zabrakło po skończeniu kursu opieki i kontroli nad działalnością absolwentów. Poważna ich część nie jest w ogóle zobowiązywana do roboty na swoim terenie, by pracą społeczną spłacić zobowiązanie wobec swojej macierzystej organizacji za umożliwienie odbycia kursu.

Pierwsze dwa miesiące tego roku wykazały, że zasadniczej poprawy na tym odcinku jeszcze nie ma. Na poważny 10 miesięczny kurs dla kadry etatowej przysłały Związki Zawodowe tylko 60% słuchaczy, a Zw. Sam. Chł. tylko 33%. Na kurs działaczy sportowych w Gliwicach przysyła „Ogniwo" 12 kandydatów zamiast 20, a „Spójnia" 22 zamiast 30. lekkoatletyki 1, a w Tomaszowie — ZSCh przysyła 8 uczestników zamiast 18. Na kurs sędziów-kandydatów siatkówki w Olsztynie „Kolejarz" przysyła 7 zamiast 12 itd. itd.

Hasło „kadry decydują o wszystkim" — wymaga, aby nasi kierownicy wykazywali jak najtroskliwszy stosunek do naszych pracowników, „małych" i „wielkich" bez względu na to, w jakiej dziedzinie pracują, troskliwie ich wychowywali, pomagali im, gdy potrzebna im jest pomoc, zachęcali ich, gdy wykazują pierwsze sukcesy, wysuwali ich naprzód.

J. Stalin — Zagadnienia Leninizmu

Szybkie postępy zależą od dobrego instruktora



W związku z tym centralne władze wszystkich organizacji i zrzeszeń, przy ścisłym współdziałaniu z Komitetami Kult. Fiz. powinny doprowadzić do wiadomości swoich jednostek organizacyjnych — do koła, klubu i L.Z.S. włącznie — szczegółowy plan i rozdzielnik wszystkich kursów na jakie dana jednostka ma skierować swoich ludzi. Od jednostek tych należy wymagać:

1. poinformowania wszystkich członków o możliwościach szkolenia oraz zorganizowania umiejętnej i żywej propagandy na ten temat,
2. wybrania najlepszych kandydatów jedynie na mocy zaprotokołowanej uchwały danego Zarządu oraz podanie tej uchwały do wiadomości wszystkich członków przez ogłoszenie.
3. podania wykazu kandydatów do władz organizujących kurs co najmniej 2 miesiące przed datą rozpoczęcia kursu,
4. przygotowania kandydata do wyjazdu oraz sprawdzenia stanu jego gotowości krótko przed wyjazdem,
5. wciągnięcia do aktywnej pracy społecznej niezwłocznie po powrocie z kursu.

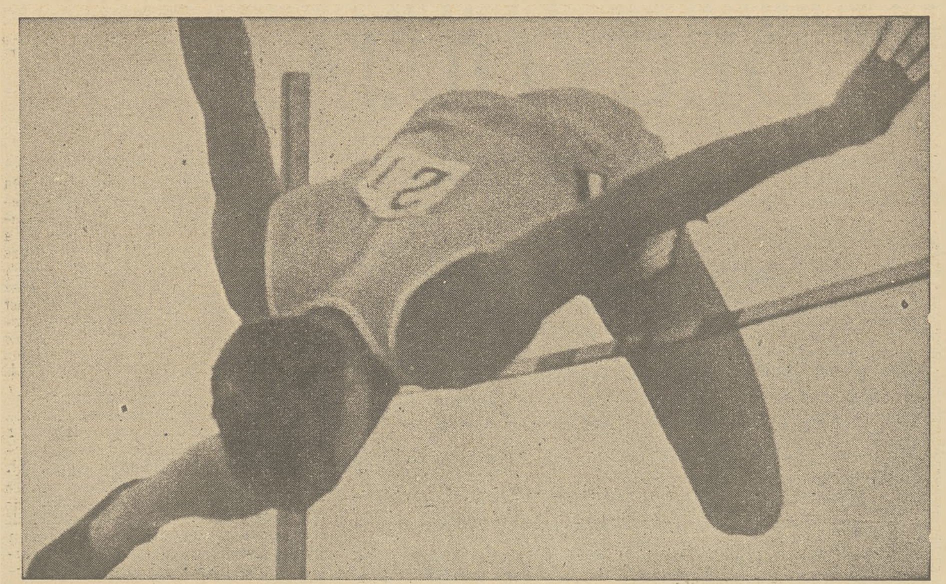
Zakończyć należy ze stosowaną często praktyką wysyłania ludzi po kumoterku, na mocy jednostkowej decyzji jakiegoś bonzy sportowego. Uchwały na ten temat powinien podejmować również Zarząd Koła ZMP na danym terenie, lub zakładzie pracy. Zakończyć należy z praktyką wysyłania ludzi mało przydatnych w produkcji, zawodowych kursistów — obieżyświatów, wreszcie z filantropijnym wysyłaniem ludzi dla wypoczynku. Doprowadzić musimy do zrozumienia przez wszystkich zainteresowanych, że racjonalnie prowadzone zajęcia sportowe mają ogromne znaczenie wychowawcze, pomnażają i wzmacniają zdrowie, sprzyjają bezpośrednio podniesieniu wydajności pracy, mają poważny wkład w przygotowanie dobrego żołnierza — obrońcy Polski Ludowej i sił pokoju. Wtedy nietrudno uzyskamy urlopy dla wartościowych ludzi.

Klasa robotnicza wypełnia z honorem swoje zobowiązania produkcyjne w pierwszym roku planu 6-letniego. Dla nas na tym etapie najważniejsza „produkcja" to kadry. Rozwińmy na tym odcinku roczne współzawodnictwo w wykonaniu szkolenia ilościowo i jakościowo oraz w zakresie korzystania z pracy wyszkolonych kadr.

Pamiętajmy, że „kadry decydują o wszystkim".

A. Gutowski

WIOSENNY TRENNING LEKKOATLETY



Wskazania wszystkich trenerów w sprawie treningu w tym okresie są zgodne: **budować planowo i stopniować natężenie.** Przestrzeganie tych zasad ma decydujący wpływ na formę i wyniki w sezonie letnim. Jeśli zawodnik w konkurencjach technicznych (skoki, rzuty) nie posiadał do dyspozycji w sezonie zimowym hali względnie sali i nie mógł dostatecznie pracować nad stylem, winien pierwsze tygodnie pracy na boisku poświęcić opanowaniu nowej techniki względnie wycyzelowaniu zeszłorocznego stylu.

W pierwszych dniach rozpoczęcia zaprawy boiskowej (druga połowa marca) nie w o l n o od razu gwałtownie ćwiczyć i nadrabiać podwójną pracą zaległości i ewentualnego zaniedbania sezonu zimowego, co może się zemścić srogo nie tylko na formie, ale i zdrowiu zawodnika. Pierwsze tygodnie zaprawy boiskowej mają przygotować organizm **powoli, systematycznie** do czekających go ciężkich i gwałtownych wysiłków sezonu letniego.

Najwięcej pod tym względem grzeszą s p r i n t e r z y, którzy z chwilą wyjścia na bieżnię próbują swych sił „na cały gaz". To bezmyślne gonienie za jak najszybszym dojściem do formy, za uzyskiwaniem już w kwietniu lub w pierwszej połowie maja wyników rekordowych przyczynia się często do nabycia ruchów kurczowych, które uniemożliwiają dalszy postęp.

Toteż wielu jest takich, którzy w sezonie letnim ani o ułamek sekundy nie mogą poprawić swej formy wiosennej.

Bez stylu, bez ekonomicznego, miękkiego biegu nie uzyska się nigdy maksymalnej szybkości. **Siła bez stylu powoduje ruchy kurczowe. Siłę i styl posiadają mistrzowie.**

Technikę biegu omówiliśmy już w Nr 1. „Sportowca" w art. „Jak biegać". **Przy zaprawie** zwracać baczną uwagę na **pracę ramion** (ćwiczyć ją również w domu przed lustrem). Nigdy nie jest ona dostatecznie szybka. Z przyspieszeniem pracy ramion łączy się przyspieszenie pracy nóg. Nie silić się nigdy na n a d m i e r n e wydłużanie kroku. Biegać zawsze s w o b o d n i e, l u ź n o.

W pierwszych tygodniach pracy — dużo biegać na ½ i ¾ siły i szybkości.

Na biegach k r ó t k i c h — które są podstawą postępu i w wielu innych konkurencjach: płotki, skok w dal i trójskok, skok o tyczce, sprinty przedłużone — należy w pierwszym rzędzie oprzeć trening w klubach. Od biegów rozpocząć winni swą pracę nie tylko lekkoatleci, ale również piłkarze, a dalej piłkarze ręczni itd.

Jeśli chodzi o trening średnio i długodystansowca, podkreślić należy, że nie d ł u g o ś ć przebieganego dystansu męczy, lecz tempo biegu. Układając plan treningu należy to brać pod uwagę. Bieganie wielu bardzo okrążeń lub pożeranie kilometrów w tempie wolnym, jest zgoła bezwartościowe. Bo w ten sposób nie zyska się nawet w y t r z y m a ł o ś c i a zatraci się s t y l biegu. S z y b k o ś ć i jeszcze raz **s z y b k o ś ć — oto dewiza** dla wszystkich bez wyjątku biegaczy. Dlatego też trenować dużo na ¾ szybkości, na **„tempo"** na dystansach krótszych, powtarzając je kilkakrotnie.

Biegać jak najczęściej po jednym np. okrążeniu (400 m) — na bieżni, lub lepiej w terenie, na ¾ szybkości, po czym przebyć okrążenie „truchcikiem" lub przebyć je marszem, w czasie którego wykonać kilka ćwiczeń rozluźniających. Następnie znów okrążenie biegu itd. Przez kilkakrotne powtórzenie takich biegów w dość szybkim, równym tempie zyskuje się dobrą szybkość przeciętną, wyczucie tempa oraz wytrzymałość. Zatopek trenując do biegu na 10 km przebiegał np. w jednym treningu niekiedy 30x400 m, z krótkimi przerwami między biegami. Tak, jak nieodłącznie związany jest postęp w biegu na 400 metrów z poprawieniem setki, tak samo przebiegnięcia 400 m w czasie lepszym spowoduje automatycznie poprawę na 800 m.

Dziś bieg na 400 metrów to czysty sprint; 800 m — sprint przedłużony. Rekordzista świata w biegu na 800 m przebiegał każdą setkę swego rekordowego biegu z przeciętną szybkością: 13,25 sek.

Średnio — i długodystansowcy powinni wykorzystywać każdą okazję treningu ze sprinterami. Powinni oni poza tym zwracać szczególną uwagę na **równość tempa.**



Trzy najważniejsze fazy biegu stylem zamachowym

Umiejętność równomiernego rozrozkładania tempa biegu z chronometryczną dokładnością posiadają najlepsi biegacze. Każdy początkujący grzeszy tym, że rozpoczyna biegać w zbyt szybkim tempie i nie starcza mu sił w drugiej połowie biegu. „Puchnąc" traci styl, a kto traci styl, ten przegrywa i bieg.

W czasie treningu winien trener, kolega klubowy lub zawodnik sam kontrolować czas przebieganych okrążeń lub oznaczonych dystansów w terenie.

Schematy treningowe zależą od typu budowy, siły kondycji, wieku itp. Przestrzec należy przed wzorowaniem się na planach treningowych rekordzistów i próbowaniem przerabiania tej samej ilości pracy, jaką oni wykonywali — chyba, że organizm jest równie dobrze — jak ich — przygotowany.

SKOKI

Przechodząc do skoków, należy najpierw na chwilę zatrzymać się nad skokiem wzwyż. Zalecamy wszystkim skoczkom wypróbowanie **stylu kalifornijskiego**, a przede wszystkim jednej jego odmiany — **stylu przerzutowego** (dla mężczyzn).

Styl ten jest bardzo łatwo opanować, a uzyskać nim można najlepsze wyniki. W pierwszych tygodniach nie skakać nigdy na wysokość.

Przystępując do ćwiczenia skoków należy być dobrze rozgrzanym miękkim biegiem, podskokami i ćwiczeniami gimnastycznymi (specjalnymi), wykonywanymi na miękkim podłożu trawiastym. Jednym z ważnych ćwiczeń rozgrzewających jest kopanie skoczni. Musi ona być starannie skopana na głębokość całej łopaty (30—35 cm), ażeby skoczka uchronić przed kontuzją.

Przy każdym skoku kontrolować dobieg, miejsce odbicia i sposób stawiania stóp (ślady po każdym skoku zamieść) a zeskok skopać i zrównać.

d. c. n.





Kobiety coraz częściej skaczą wzwyż stylem kalifornijskim (po lewej) a nawet stylem przerzutowym (zdjęcie po prawej)

WSKAZÓWKI DLA KIEROWNIKÓW STADIONÓW I BOISK PRZY „WIOSENNYCH PORZĄDKACH"

Przy „wiosennych porządkach" należy zwrócić uwagę na rzeczy następujące:

1) zwałować walcem motorowym, lub w jego braku walcem ręcznym — miękką po roztopach wiesennych bieżnię.

Jeżeli istnieje możliwość, należy wąski skrawek bieżni przy wewnętrznym lub zewnętrznym ogrodzeniu (przy bandzie) pozostawić nie zwałowany. Służyć on będzie przede wszystkim dla treningu długodystansowców, ażeby ćwiczyć mogli na miękkim podłożu. Ilość treningów i ich intensywność — jaką zawodnik może znieść — jest uzależniona w dużej mierze od podłoża. Czołowi biegacze z łatwością znoszą ciężki trening właśnie dzięki bieiganiu na miękkiej bieżni względnie na trawie.

2. Skocznie do zawodów powinny być elastyczne. Dobrze jest szerokie skocznie rozdzielić na trzy części: do skoku w dal i do trójskoku po bokach, a w środku do tyczki. Gdy nie ma tego podziału, zawodnicy tej konkurencji, która odbywa się jako pierwsza na zawodach (np. skok w dal) tak zniszczą rozbieżnię, że gdy trójskoczkowie startują, nie mogą uzyskać nawet w przybliżeniu takich wyników, na jakie ich w normalnych warunkach stać.

Rozbieżnia musi mieć długości przynajmniej 40 m, zarówno do skoku w dal jak i do tyczki i do **trójskoku** (do skoku wzwyż przynajmniej 15 m). Szczególnie rozbieżnia do trójskoku (belka znajduje się 9—11 m przed zeskokiem) jest przeważnie zbyt krótka.

Mgr St.Zakrzewski



Na prawo: Skok stylem przerzutowym na taśmie filmowej

Co to jest bieg na ¾ i na ½ siły?

PRZYKŁAD

Najlepszy średni wynik na 100 m	¾ siły	½ siły	¼ siły
11 0 sek.	11.3 sek.	12.6 sek.	14.0 sek.
11.4 „	2 2 „	13,0 „	14.5 „
11.6 „	12 4	13,3 „	14,8 „
11 8 „	12.7 „	13,5 „	15,0 „
12,0 „	12.9 „	13,7 „	15,3 „

ZBLIŻA SIĘ TERMIN Biegów Narodowych

Zaledwie 6 tygodni dzieli nas od momentu, w którym po raz trzeci w Polsce Ludowej dla uczczenia Dnia Święta Pracy setki tysięcy młodzieży robotniczej i chłopskiej stanie na starcie Biegów Narodowych.

Rok 1950, rok rozpoczęcia Planu Sześcioletniego, rok nowego etapu rozwoju i umasowienia kultury fizycznej a przez nią przygotowania społeczeństwa do pracy i obrony Ludowej Ojczyzny, przyniesie niewątpliwie nowe osiągnięcia. Dotychczasowe pozytywne wyniki zwiększania z roku na rok ilości startujących, nie mogą nam przesłonić obowiązku dbałości o polepszenie jakości. W tej dziedzinie jest dużo do zrobienia. Na podstawie dotychczasowych doświadczeń należy stwierdzić zbyt małe położenie nacisku na należyte przygotowanie startujących w imprezie. Były niestety wypadki, że na start biegów zgłaszali się zawodnicy, którzy nie odbyli przedtem nawet jednego treningu. Często posługiwano się wydawaniem okólnika do zakładu pracy w sprawie uczestnictwa w Biegach Narodowych, bez uprzedniego stworzenia tam aktywu sportowego lub wyłonienia organizatora-aktywisty. Tego rodzaju metody nie służyły propagowaniu imprezy, werbowaniu uczestników, a wprost przeciwnie były antypropagandą, były czynnikiem hamującym wynikającym z braku zrozumienia celów i zadań, jakie akcja ta miała spełnić.

Brak szczegółowego opracowania, przemyślenia i wyreżyserowania — warunku niezbędnego przy imprezach o charakterze masowym — powodowało improwizowanie, co wprowadzało dezorganizację a w skutkach odbierało zaufanie uczestników do rzetelności oceny ich wysiłków. Niedostatecznie uwzględniano i stosowano rozwinięcie w ramach imprezy indywidualnego i zespołowego współzawodnictwa, zarówno w okresie przygotowawczym do Biegów jak na trasach przy ich przeprowadzeniu. Zasklepiano się w przygotowaniach we własnym kółku, własnym środowisku, zamiast przez współzawodnictwo między kołami, zespołami, zakładami pracy, zrzeszeniami, hufcami itp. popularyzować akcję zachęcając do osiągnięcia lepszych wyników.

Jednym z najważniejszych powodów takiego stanu było to, że organizatorzy i kierownicy odpowiedzialni za przygotowanie zespołu zbyt późno przystępowali do organizacyjnego przygotowania, do zaplanowania kolejnych czynności.

W poprzednim numerze „Sportowca" podaliśmy wskazówki jak należy przeprowadzać zaprawę i treningi do Biegów Narodowych. Z korespondencji napływającej w tej sprawie do Redakcji, obserwacji terenu i meldunków kół sportowych na zakładach pracy oraz Ludowych Zespołów Sportowych, wyciągamy wnioski właściwego i należytego ustosunkowania szerokich rzesz młodzieży do okresu przygotowania. Coraz więcej zespołów kierowanych przez instruktorów, przodowników, starszych i bardziej doświadczonych zawodników — lekkoatletów, przeprowadza zaprawy i treningi do Biegów Narodowych.

Akcja ta powinna się stać akcją powszechną, akcją obejmującą wszystkich tych, którzy staną na starcie w dniu imprezy. Dlatego koniecznym jest przeprowadzanie odpowiedniej propagandy, uświadamiającej właściwą rolę, jaką mają do spełnienia Biegi Narodowe, jako jedna z form masowego uprawiania ćwiczeń cielesnych. Koła sportowe przy zakładach pracy, ludowe zespoły sportowe, koła szkolne, kluby sportowe a przede wszystkim koła Związku Młodzieży Polskiej powinny promieniować, zachęcać, propagować i aktywizować dane środowisko. Zaprowadzenie ścisłej ewidencji zgłaszających się na treningi i zaprawy, wydawanie stałych komunikatów o przebiegu prac przygotowawczych, zorganizowanie współzawodnictwa miejscowego oraz z innymi zespołami, stałe informowanie o wynikach tego współzawodnictwa — stworzy nastrój zainteresowania i uatrakcyjni okres przygotowania. Tak zorganizowana praca wysunie organizatorom cały szereg innych czynności, składających się na sprawne przeprowadzenie akcji. Wcześniej zostaną przeprowadzone badania lekarskie, będziemy mieli czas na zaopatrzenie startujących w kostiumy i obuwie sportowe, przygotowanie list i kart uczestnictwa, zgłoszenia we właściwym czasie do kierownictwa Biegów listy uczestnictwa, poinstruowanie startujących o miejscu zbiórki, zarządzeniach porządkowych, regulaminowych itp.

Okres przygotowawczy ujęty przez podstawowe komórki terenowe w ścisłe ramy planowego i zorganizowanego działania, pozwoli Komitetom Kultury Fizycznej i komisjom specjalnie powołanym do przeprowadzenia Biegów Narodowych, poświęcić więcej czasu na właściwe przygotowanie imprezy, danie jej odpowiedniej oprawy, sprawne jej przeprowadzenie, co w efekcie da jeszcze większe niż dotychczas spopularyzowanie i uatrakcyjnienie Biegów Narodowych.

Będą one potężną manifestacją zdrowia i tężyzny fizycznej młodzieży i mas pracujących, potężnym wyrazem osiągnięć w upowszechnieniu kultury fizycznej mas ludowych.

Dla uczczenia Dnia Święta Pracy startować będzie setki tysięcy młodzieży robotniczo-chłopskiej, by dać wyraz nieugiętej woli utrwalenia pokoju, by dać wyraz entuzjazmu i radości z dotychczasowych osiągnięć w przebudowie Polski Ludowej. Lepszy styl pracy, wyższy poziom organizacyjny, jakość przygotowania oraz zwiększenie ilości startujących — oto zadania które stają przed organizatorami i uczestnikami imprezy.

Zmobilizujmy wszystkie siły, by zadania te wykonać.

Z. Nawrocki

BILANS PUCHARU TATR



Popieluch (Polska) zajął w biegu zjazdowym trzecie miejsce za Francuzami



Zwycięzca 50-ki, znakomity długodystansowiec fiński Suhonen na trasie biegu. Foto: CSR Informac

Tegoroczny Puchar Tatr w Tatrzańskiej Łomnicy. udział w nim polskiej reprezentacyjnej drużyny narciarskiej i jej wyniki spotkały się w kraju z krytyką przejaskrawioną i niesłuszną — b o z b y t j e d n o s t r o n n ą.

To, że Polacy nie wygrali Pucharu w punktacji drużynowej, że nie odnieśliśmy również oczekiwanych zwycięstw indywidualnych, że niektórzy nasi reprezentanci zawiedli — to wszystko nie może nam przesłaniać wielkości i sukcesu całości tej wspaniałej imprezy, największego tegorocznego wydarzenia w sporcie narciarskim na świecie, nie może nam zaciemniać dużego wkładu, jaki do ogólnego sukcesu imprezy wniosła właśnie reprezentacja Polski.

Puchar Tatr w niczym nie przypominał innych tego rodzaju międzynarodowych zawodów i dlatego nie sposób oceniać go jedynie z punktu widzenia wyników sportowych. Dla całości oceny konieczny jest i rzut oka na to wszystko, co działo sie w Łomnicy poza trasami biegów i skocznią.

Organizatorzy Czechosłowaccy postawili sobie za zadanie umożliwić zawodnikom państw ludowo-demokratycznych przygotowanie się w jak najlepszych warunkach do Pucharu Tatr, zbliżyć do siebie sportowców tych państw, pogłębić przyjaźn między nimi, doprowadzić do wymiany fachowych doświadczeń między trenerami i zawodnikami poszczególnych państw i wreszcie przyczynić się do wychowania prawdziwie postępowych sportowców.

Co do sportowych celów obozu, zwłaszcza wymiany doświadczeń i zunifikowania metod treningu narciarskiego, to oczywiście nie zostało w 100% osiągnięte, albowiem w przeciągu dwu tygodni było to niemożliwe. Jednakże początek został zrobiony, założenia organizatorów okazały się słuszne i celowe i niewątpliwie prace w tym kierunku będą kontynuowane nadal. Zresztą już w Łomnicy polscy biegacze dużo skorzystali obserwując trening biegaczy czechosłowackich i fińskich, tak jak np. Węgrzy wiele nauczyli się na wspólnych treningach skoków, prowadzonych przez Staszka Marusarza i mgr Kozdrunia.

Jeśli idzie o wychowawcze założenia obozu i zbliżenie międzynarodowe sportowej młodzieży — zrobiono naprawdę bardzo wiele. W szeregu wieczorów dyskusyjnych i świetlicowych narciarze poszczególnych państw zapoznali kolegów z historią swych narodów ze specjalnym podkreśleniem ruchów postępowych i robotniczych, walk narodowo-wyzwoleńczych, walki z hitleryzmem i faszyzmem oraz z osiągnięciami na polu powojennej odbudowy i przebudowy swych krajów w duchu ludowo demokratycznym i socjalistycznym. Uzupełnieniem tego były wieczory pieśni i tańców narodowych, których nawzajem się uczono, wreszcie wspólna nauka popularnych ludowych i młodzieżowych pieśni radzieckich.

Trzeba stwierdzić, że pod względem wychowawczym obóz spełnił zadanie ponad wszelkie spodziewanie i stworzył podstawy pod te prawdziwie przyjacielską atmosferę, w jakiej odbyły się same zawody, atmosferę, jakiej nie znają kroniki sporty.

I to był pierwszy ogromny sukces Pucharu Tatr, sukces do którego osiągnięcia w wydatnej mierze przyczyniła się znakomita postawa i wyrobienie reprezentantów Polski! Trzeba bowiem podkreślić, że nasza drużyna stanęła całkowicie na wysokości zadania, zaprezentowała się jako zgrany zespół młodzieżowy, wyrobiony społecznie, kulturalnie i ideologicznie, nasi zawodnicy i zawodniczki dołożyli swego wysiłku, aby w każdym wystąpieniu godnie reprezentować barwy ludowego sportu polskiego.

Na trzecie miejsce w punktacji ogólnej zepchnęli nas nie tyle Finowie, ile regulamin, który faworyzował zwycięstwa indywidualne na niekorzyść równych, licznych zespołów. Tylko dzięki temu Finowie, mimo nie obsadzenia konkurencji zjazdowych, zdołali z nami tak wysoko wygrać. Jeszcze większego figla niż nam, sprawił regulamin Rumunom i Bułgarom, którzy znaleźli się w ogólnej punktacji za Węgrami. Wszystkie punkty dla Węgier zdobyła jedna jedyna Szoendroedy za zwycięstwo w kombinacji alpejskiej i trzecie miejsce w zjeździe kobiet, Rumuni i Bułgarzy podciągnęli się niesłychanie od zeszłego roku (zwłaszcza w biegach i zjeździe), stanowili dobrą równą klasę i jeżeli przegrywali, to o ułamki sekund. Mimo zdobycia przez nich punktów w biegach, kombinacji klasycznej i konkurencjach zjazdowych męskich — znaleźli się w ogólnej punktacji za Szoendroedy! Regulamin był jedynym słabym punktem całej imprezy. Organizatorzy czechosłowaccy przyznali się lojalnie, że popełniono tu błąd i w przyszłym roku regulamin zostanie zmieniony w tym sensie, aby, nie umniejszając w niczym wyczynów indywidualnych zawodników, więcej podkreślić zespołowość i masowość Pucharu Tatr.

W ogólnym przekroju drużyna polska nie posiadała właściwie słabych punktów. Kapitan sportowy PZN miał najwięcej trudności z tym, kogo nie wystawić do poszczególnych konkurencji, rezerwowi bowiem tylko bardzo nieznacznie ustępowali właściwym reprezentantom. Jedynie w biegach długich i wśród kobiet jest nieco gorzej.

Drużyna polska była bodajże najmłodszym zespołem w całym Pucharze Tatr, większość zawodników startowała po raz pierwszy w poważnej imprezie międzynarodowej. Niechże nas więc nie dziwią „nerwy" i brak rutyny. Możemy jednak stwierdzić, że w skokach, kombinacji i konkurenciach zjazdowych posiadamy obok właściwych reprezentantów liczne rezerwy na bardzo wysokim poziomie i że te rezerwy już w najbliższych latach osiągną poziom ekstraklasy europejskiej.

Po dwu latach istnienia Puchar Tatr ma już ugruntowany żywot i wyrobioną markę w świecie narciarskim. W roku bieżącym rozmachem organizacyjnym, liczbą uszestników i wynikami sportowymi Puchar Tatr pobił mistrzostwa FIS w Ameryce. Możemy być pewni, że w latach następnych sukcesy będą jeszcze większe.

A. T. M.

J. Kula (Polska) osiągnął najdłuższy skok Pucharu Tatr 59,5 m.



Ogólny widok skoczni w Szczyrbskim Jeziorze w czasie otwartego konkursu skoków. Foto: CSR Ośr. Inform.



MŁODZI IDĄ...

Jędruś Sykut nie przejął się „13"



W imponującej liczbie 700 harcerzy startujących w Igrzyskach narciarskich ZHP w Zakopanem znalazł się również jeden druh, o którym pisano już w gazetach i na którego wiele stawiają trenerzy. To mały, dwunastoletni Tajner z Goleszowa, który na mistrzostwach juniorów w Wiśle w grupie najmłodszych zdobył tytuł mistrza swymi naprawdę pięknymi stylowo i dynamicznymi skokami. I oto na Igrzyskach harcerskich doszło do takiej małej niespodzianki. Tajner został pokonany. Pierwsze miejsce oddał Andrzejowi Sykutowi z Karpacza. „Sportowiec" rozmawiał z młodocianym zwycięzcą i oto, czego się dowiedział

Jędrek Sykut ma 14 lat i uczęszcza do dziewiątej klasy w Karpaczu. Uczy się bardzo dobrze, na dowód czego pokazał nam świadectwo z półrocza, na którym figurowały noty, niemniej cenne dla Jędrka od tych, które mu stawiali sędziowie po skokach. Ojciec Sykuta jest magazynierem w spółdzielni, bardzo interesuje się sportem i sam wprowadził syna do karpackiego Związkowca. Na nartach Sykut jeździ od czterech lat a skakać spróbował po raz pierwszy w zeszłym roku. Zajął wówczas 17 miejsce. Ale Jędrek jest uparty, zaczął trenować, podpatrywać skoki starszych zawodników i dziś niewiele już ustępuje najlepszemu skoczkowi Karpacza Brodzie.

W Zakopanem wylosował numer 13. Na szczęście nie jest przesądny i nie tylko, że wygrał skoki, lecz z tym samym numerem zajął jeszcze drugie miejsce w slalomie. Niedługo Andrzej opuści szeregi ZHP, do klapy przypnie znaczek ZMP i wówczas...

... — wówczas uczyć się będę jeszcze lepiej i pomyślę jakby zostać instruktorem sportowym.

J. Jan



Co nam dały

MISTRZOSTWA ŚWIATA W TENISIE STOŁOWYM

XVII Mistrzostwa świata w tenisie stołowym były wspaniałą lekcją praktyczną i poglądową dla naszej drużyny, która wzięła w nich udział po raz pierwszy od momentu wyzwolenia.



Tenis stołowy w ostatnich latach przeszedł dużą ewolucję. Od czasu zniżenia siatki z 17 cm na 15, 25 cm wzrosły znacznie możliwości graczy atakujących. Twarde, szybkie stoły i twarde rakietki umożliwiły szybką grę o bardzo mocnych piłkach, atakujących z forhendu i bekhendu.

Nowoczesna gra w tenisa stołowego polega z jednej strony na silnym i szybkim ataku, z drugiej zaś na obronie piłek atakujących z bliskiej odległości, co umożliwia graczowi dobieganie do „krótkich piłek" .

Przebieg niektórych gier, w czasie rozgrywek o mistrzostwo świata, wskazuje niezbicie, że regularny atak (Vana), przechodzi najlepszą nawet obronę (Leach, czy Bergman).

Osiągnięcie jednak i utrzymanie takiej regularności ataku jest zadaniem bardzo trudnym, o wiele trudniejszym, niż zdobycie regularności w defensywie. Dlatego też w meczu finałowym o indywidualne mistrzostwo świata Bergman, mistrz gry defensywnej, dysponujący także doskonałym atakiem, nie mógł przełamać żelaznej obrony Węgra Soos'a. Mecz zakończył się zwycięstwem Bergmana jedynie dzięki jego wielkiej regularności obrony, dużej wytrzymałości nerwowej i fizycznej.

Przyszłość w tenisie stołowym należy do graczy atakujących. W niektórych krajach (Rumunia) usuwa się z drużyny reprezentacyjnej graczy, którzy wygrywają z pozostałymi tylko dzięki defensywie i nie potrafią atakować.

Naczelnym hasłem dla naszych pingpongistów musi być więc zdobycie umiejętności atakowania. Oczywiście jednak należy się uczyć uderzeń atakujących dopiero po odpowiednim opanowaniu techniki obrony.

Ostatnie mistrzostwa świata wykazały ponadto, że tenis stołowy dawno przestał być „grą towarzyską" i zabawą. Jest to sport, w którym zawodnik wykonuje setki doskoków, odskoków i podbiegnięć, tak, że po meczu traci na wadze około 1 kg; to sport, który wymaga odpowiedniego przygotowania i należytej kondycji fizycznej, na co nasi zawodnicy nie zwracali dotychczas większej uwagi.

Zawodnicy nasi w bezpośrednich spotkaniach nabierali rutyny, tak koniecznej dla każdego dobrego gracza i nieodzownej dla uzyskiwania sukcesów w meczach i turniejach międzynarodowych.

Przekonali się oni na własnej skórze, iż w czasie gry obronnej należy piłkę mocno „podcinać" i „nisko" ją oddawać, gdyż inaczej będzie ona momentalnie „skończona" przez szybkie uderzenie z bekhendu lub forhendu. Bronić piłki atakującej należy możliwie z bliskiej odległości, w przeciwnym razie „skrót" tuż za siatkę uniemożliwi jej przyjęcie.

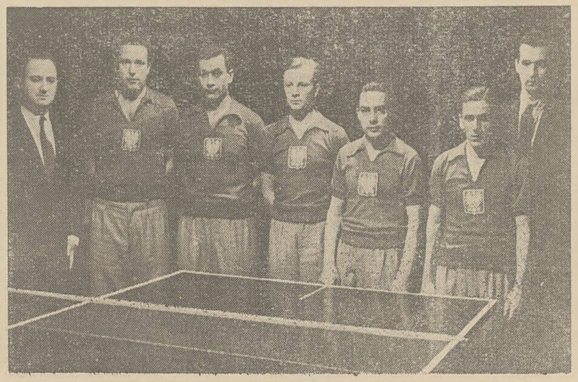
Obserwując graczy o silnym, regularnym ataku, Polacy mieli sposobność docenić wagę należytego opanowania uderzenia atakującego, wagę dojścia w nim do pewności, regularności i nie psucia łatwych piłek.

Mogli brać przykład z graczy o wielkiej odporności psychicznej, którzy wygrywali mecze w sytuacji zdawało by się beznadziejnej, mogli podziwiać ekonomię każdego zdobytego punktu i taktykę prowadzącą do zwycięstwa we wszystkich momentach spotkania.

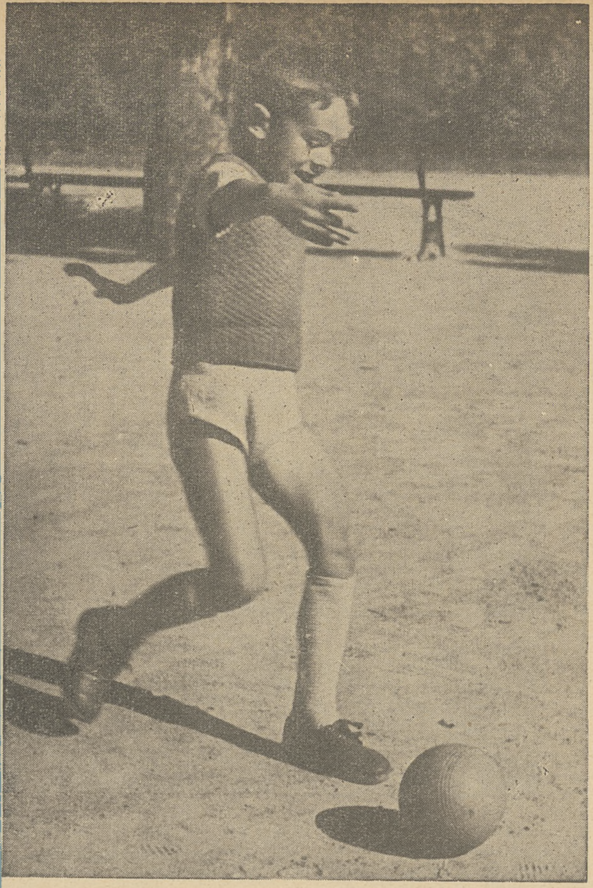
Udział naszej drużyny w mistrzostwach świata w Budapeszcie, dzięki zdobytym doświadczeniom i poznaniu doskonałych wzorów winien być punktem zwrotnym w pracy nad podniesieniem poziomu naszego tenisa stołowego.

Jerzy Czerniachowski

Drużyna polska na XVII mistrzostwach świata w Budapeszcie



Każdy sportowiec trenuje do Biegu Narodowego w dniu Święta Pracy.



Pierwszy strzał przyszłej sławy

NASZA PRZYSZŁOŚĆ

Pamiętam Ciebie malutki, jak ślizgałeś się z kolegami na zamarzniętej kałuży, w ciasnym, ciemnym podwórku. Szyję miałeś okręconą starym, wełnianym szalikiem, którego końce zatknąłeś za skórzany pasek przytrzymujący Twoje zniszczone porcięta. Czy miałeś rękawiczki nie pamiętam? Raczej nie, bo łapiny schowałeś do wielkich kieszeni. Potem straciłem Cię z oczu. W kilka lat później mignąłeś mi w ruchliwej ulicy. Słyszałem chłopięcy głos wykrzykujący coś o nowym numerze „szmatławca". Widziałam jak uprzedzałeś przechodniów że „na Piusa jest łapanka".

Szybko stałeś się dorosłym w ciężkich czasach walki. Twoje dzieciństwo było ponure i ciemne jak dom, w którym mieszkałeś, wcześnie poznałeś gorzki smak biedy, wcześnie zacząłeś rozumieć że dla ciebie zatęchłe podwórze i zaśmiecony plac za domem jedynym miejscem rozrywki.

Dziś właśnie, patrząc na Twoje młodsze rodzeństwo przypominam sobie to wszystko.

Ty jesteś pewnie w szkole. Może nosisz mundur SP, na którym jaśnieje barwna plamka ZMP-owskiego znaczka. Uczysz się, aby za parę lat stanąć do pracy w Polsce, w Twojej nowej ojczyźnie, która zapewniła wszystkim dzieciom, szczęśliwą młodość. Uśmiech dziecka. Szczęśliwe beztroskie dzieciństwo. Oto, co przynieśli Wam żołnierze zbratanych w wiecznym sojuszu zwycięskich armii ludowych.

Wstępujecie w życie pod opieką całego narodu i państwa. W czasie wakacji nad rzekami, w górach, nad morzem dźwięczny radosny szczęśliwej młodości. Biel namiotów, śmigająca ponad siatką piłka, uderzenia wioseł o spokojne wody jezior, powietrze, słońce — wszystko Tobie dostępne.

Twoi rodzice są spokojni o Ciebie. W ogródkach dziecięcych bawią się najmłodsi. Nie są więcej zamykani w ciasnych izbach aż do chwili, gdy matki i ojcowie nie przyjdą z pracy.

Zabawy na świeżym powietrzu. Niezdarne dziecięce podskoki, tupot niepewnych jeszcze nóżek na ścieżkach ogródka. Potem nóżki stają się mocniejsze, ścieżka zmienia się w bieżnię.

Przeskoczyłeś już płotek dziecięcego ogródka i wyglądałeś na boisku szkolnym. Zdrowy, silny, wesoły chcesz zmierzyć się z innymi, aby pokazać co potrafisz. Jeszcze trochę niepewnie czujesz się na nartach, nie masz zbytniego zaufania do wiecznego wrzaskliwego motocykla, który nie chce być Tobie posłuszny, ale postanowiłeś, że musisz go nagiąć do swojej woli.

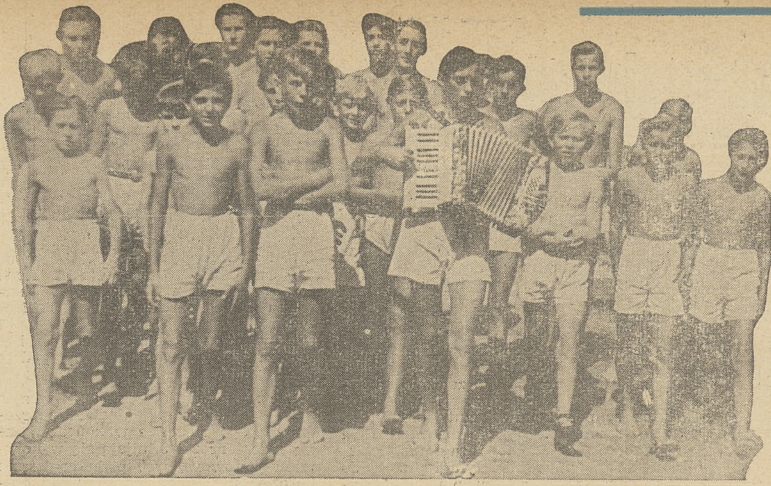
Spójrz. Na stadionach stanęło tysiące Twoich kolegów i koleżanek. Chcą pokazać czego nauczyli się przez cały rok szkolny. Chcą przekonać swych starszych kolegów, że niedługo już i oni staną do sportowego współzawodnictwa.

Patrzymy się ze wzruszeniem na Wasze szkolne święta Sportowe. Ze wzruszeniem i z radością, że oto już nie ma opuszczonych dzieci, że nie na ciasnych podwórkach, ale na boiskach i w parkach szkolnych zdobywacie tężyznę, siłę i zdrowie. Pudełko od konserw, którym się niegdyś bawiłeś zastąpiła skórzana prawdziwa piłka. Dano Wam tysiące nart, rakiet tenisowych, łyżew. Chłopięce dłonie z drżeniem chwyciły za upragnione kierownice motorów.

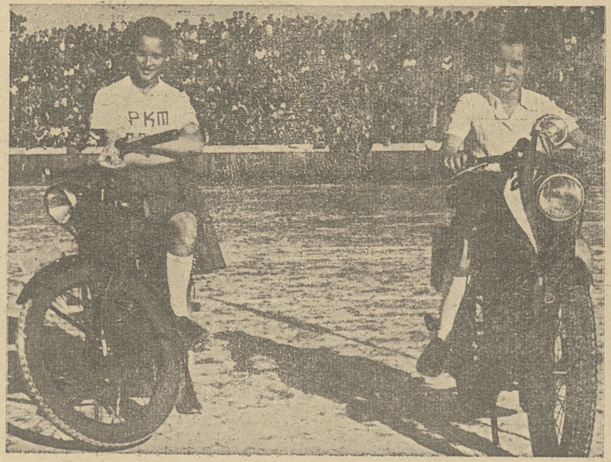
Bije w słońce Wasz śmiech, śmiech szczęśliwego dzieciństwa, radosnej młodości.

Jesteście nadzieją Polski Ludowej, jej przyszłymi budowniczymi, staniecie do pracy silni i zdrowi, z sercem przepełnionym radością życia, Wy! nasza przyszłość!

Maria Starczewska



Gdy jesteśmy na koloniach i obozach rodzice przy pracy są o nas spokojni



Rodzenstwo Nowakowie są już dzisiaj najzręczniejszymi jezdzcami na motocyklu



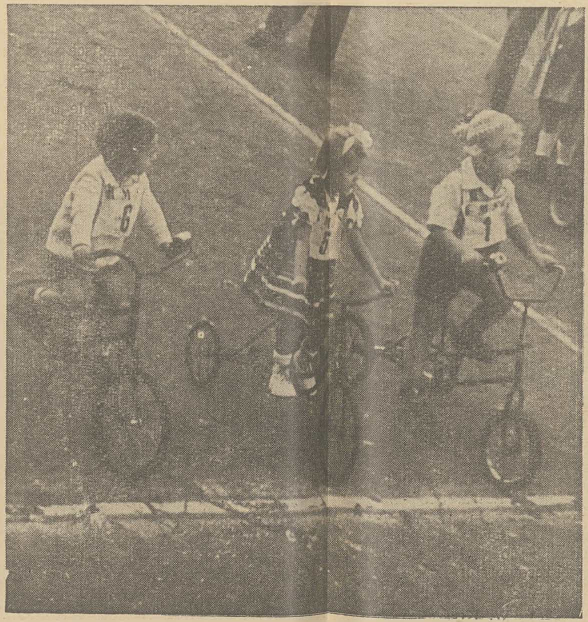
Chcę być następczynią mistrzyni Polski



Słońce, woda, czyste powietrze i proste a przyjemne ćwiczenia gimnastyczne — wszystko dla nich



W gronie kolegów wesoły ale jeszcze nieprawidłowy start



Już jest im posłuszna maszyna

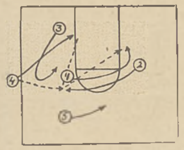


Czy wszyscy to potraficie?

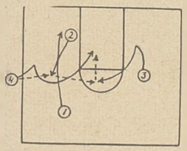


Nie boję się mrozu i wichury — zawsze mam słońce w oczach

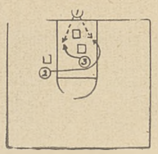
Zagrania po wyrzucie piłki
z linii bocznych i końcowych



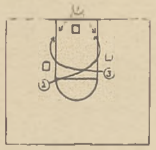
Rys. 1.



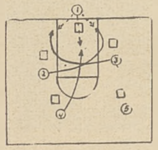
Rys. 2.



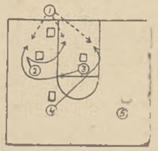
Rys. 3.



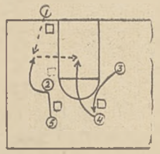
Rys. 4.



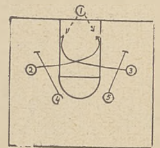
Rys. 5.



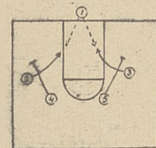
Rys. 6.



Rys. 7.



Rys. 8.



Rys. 9.

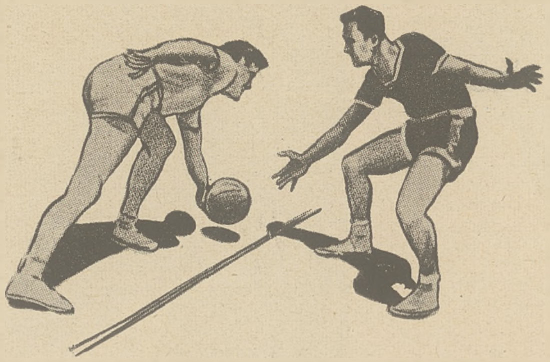
Cel — wytworzenie dogodnej pozycji do wykonania strzału na kosz.

a) Zagrania z linii bocznej.

P r z y k ł a d 1. (rys. 1). Ruch rozpoczyna gracz nr 1, biegnie w kierunku nr 2 w celu „wyzwolenia" jego. W chwili zbliżania się gracza nr 1—2 startuje w przeciwnym kierunku przebiegając tuż obok niego. Gracz 3 rozpoczyna ruch po otrzymaniu piłki przez nr 2, celem zwolnienia miejsca dla gracza nr 4. Nr 2 zależnie od sytuacji, podaje piłkę do nr 1 lub 4, albo też sam wykonuje rzut do kosza. W wypadku kiedy nie ma możliwości przeprowadzenia tego zagrania, należy piłkę podać do tyłu i przejść do ogólnego planu atakowania.

P r z y k ł a d 2 (rys. 2). Ruch rozpoczyna gracz nr 1 biegnąc w kierunku nr 2 w celu „wyzwolenia" jego na wyżej podanych zasadach. Nr 3 wykosza a potem, przez szybką zmianę kierunku, uwalnia się od przeciwnika i otrzymuje piłkę w półkolu rzutów





wolnych od nr 2. Nr 4 po wykonaniu nagłej zmiany kierunku wykorzystuje pozycję gracza nr 2, przebiega blisko obok niego celem otrzymania piłki. Nr 3 podaje, zależnie od sytuacji, do nr 4 lub 1, albo sam wykonuje strzał do kosza.

b) Zagrania z linii końcowej.

P r z y k ł a d 1 (rys. 3). W zagraniu bierze udział tylko 3 graczy. Gracz nr 2 rozpoczyna ruch starając się przejść tuż obok gracza nr 3, utrudniając krycie swemu przeciwnikowi. W chwili kiedy nr 2 dochodzi do nr 3, ten ostatni wykonuje ruch w kierunku kosza. Nr 1, zależnie od sytuacji podaje piłkę graczowi 2 lub 3.

P r z y k ł a d 2 (rys. 4). Gracze nr 2 i 3 równocześnie rozpoczynają ruch starając się przejść blisko obok siebie. Zależnie od wytworzonej sytuacji nr 1 podaje piłkę do nr 2 lub 3.

P r z y k ł a d 3 (rys. 5). W zagraniu bierze udział trzech graczy. Ruch graczy nr 2 i 3 — jak w przykładzie 2. Nr 4 startuje w kierunku kosza w momencie przebiegania ich obok siebie. Nr 1 zależnie od sytuacji podaje piłkę nr 2, 3 lub 4.

P r z y k ł a d 4 (rys. 6). Ruch trzech graczy wykonany w kolejności 4, 3, 2 powoduje, w momencie przejścia jednego obok drugiego, wzajemne „wyzwolenie" od kryjących przeciwników, zakończony jest startem w kierunku kosza. Gracz nr 1 podaje piłkę jednemu z wybiegających, zależnie od ich pozycji.

P r z y k ł a d 5 (rys. 7). W zagraniu bierze udział czterech graczy. Gracz nr 5 rozpoczyna ruch w kierunku swego partnera nr 2, wykorzystując jego pozycję dla oderwania się od kryjącego przeciwnika, po zbliżeniu się do niego startuje w kierunku linii końcowej celem otrzymania piłki od nr 1. W tym samym czasie nr 3 biegnie w kierunku nr 4, który startuje do korytarza rzutów wolnych przebiegając obok gracza nr 3. Nr 1 podaje piłkę nr 5, ten zaś wykonuje strzał do kosza lub oddaje piłkę nr 4.

P r z y k ł a d 6 (rys. 8). Gracze nr 2, 4, 5 i 3 ustawiają się półkolem. Ruch rozpoczynają nr 4 i 5 biegnąc w kierunku swoich partnerów nr 2 i 3. Natychmiast po ich przejściu nr 2 i 3 startują równocześnie w kierunku korytarza rzutów wolnych. Nr 1 podaje piłkę graczowi 2 lub 3.

P r z y k ł a d 7 (rys. 9). Zagranie przebiega jak w przykładzie poprzednim z tą różnicą, że w końcowej fazie gracze nr 2 i 3 mijają się w korytarzu rzutów wolnych przez co jeszcze bardziej utrudniają krycie przeciwnikowi.

We wszystkich zagraniach na polu atakowania, zarówno z linii bocznych jak i końcowej, wskazane jest ustalić z góry podział zadań jakie mają wykonywać poszczególni gracze. Przy podziale tym należy kierować się umiejętnościami technicznymi oraz fizycznymi właściwościami graczy, które powinny być w pełni wykorzystane przez odpowiedni dobór zagrań i ról. Tak na przykład ponieważ wykonanie rzutu z linii końcowej wymaga szybkich podań — rzut ten stale musi wykonywać gracz dysponujący powyższymi umiejętnościami.

Ażeby zagrania dawały pożądany efekt należy je w w ciągu gry zmieniać. Stosowanie jednego i tego samego zagrania przez dłuższy czas doprowadzi do tego, że przeciwnik je pozna, nie będzie zatem momentu zaskoczenia, co w sytuacjach tych ma bardzo duże znaczenie. Można przy tym nie zmieniając rodzaju zagrania zmienić sposób jego wykonania, dlatego też w przykładach 3. 4 5 oraz 8 9 podaję zagrania podobne do siebie, które mogą być wykorzystane w różnych okresach gry.

III. Nauczanie.

Powodzenie zagrań taktycznych zależy w dużym stopniu od całkowitego zrozumienia i świadomego ustosunkowania się graczy do zagadnień taktycznych. Toteż nauczanie rozpoczynamy od pogadanek teoretycznych, na których kolektywnie omawiamy i wybieramy zagrania. Pożądane jest, ażeby decyzję o wyborze takiego czy innego zagrania powzięła drużyna po wspólnej analizie z instruktorem.

Dalsze nauczanie odbywa się na sali w ramach ogólnego treningu. Wybrane zagranie przerabiamy najpierw bez przeciwnika, następnie wprowadzamy pozorujących przeciwników, którzy biorą tylko bierny udział w grze, po czym stopniowo dochodzimy do ćwiczenia w warunkach normalnej gry. W czasie gry właściwej na treningach wielokrotnie przerywamy grę celem powtórzenia zagrania, przedłużamy moment wyrzutu piłki na polu atakowania oraz stale przypominamy o odpowiednim zachowaniu się w sytuacjach powstałych przy wyrzucie piłki z linii autowych.

IV. Środki obrony.

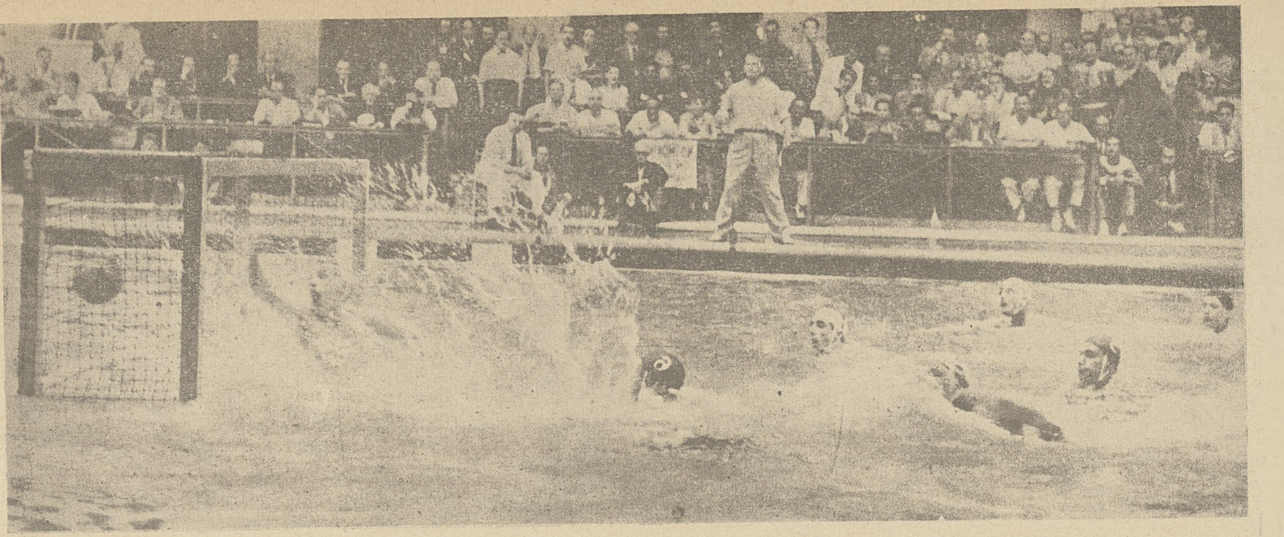
Pierwszą charakterystyczną cechą wszystkich omawianych zagrań jest uwalnianie się od kryjących drogą mijania się zawodników tuż obok siebie — zasadniczym środkiem obrony przeciwko temu będzie zwiększenie dystansu krycia, baczna obserwacja akcji przeciwnika oraz „przekazywanie", dzięki któremu uniknie się przerw w kryciu spowodowanych ruchem przeciwnika.





Drugą cechą, charakteryzującą zagrania na polu atakowania, jest dążenie do wytworzenia pozycji strzałowej w niedużej odległości od kosza. Środkiem obrony, poza opisanym wyżej, będzie także przejście do krycia miejsc najbardziej dogodnych do wykonania strzału, to znaczy okresowe stosowanie krycia stref.

W. Kłyszejko



Artykuł dyskusyjny

Uwagi na temat piłki wodnej i pływania

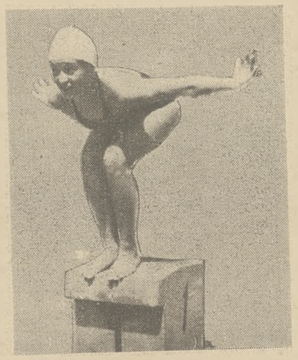
Poniżej zamieszczamy luźne uwagi na aktualny temat, spodziewając się, że wywołają one dyskusję i przyczynią się do żywszego zainteresowania się techniką pływania i do jej udoskonalenia.

Przedwojenna kadra reprezentacyjna piłki wodnej składała się niestety poza nielicznymi specjalistami od tej gry, z ogromnej większości „rasowych" pływaków, którzy oprócz swych konkurencji biegowych zmuszeni byli siłą smutnego stanu rzeczy uprawiać piłkę wodną.

Tacy pływacy, jak: Bocheński, Jastrzębski, Karpiński, Zubowicz i inni byli przede wszystkim albo sprinterami albo długodystansowcami. W kadrze piłkarzy wodnych znaleźli się li tylko dlatego iż nie było właściwych „waterpolistów".

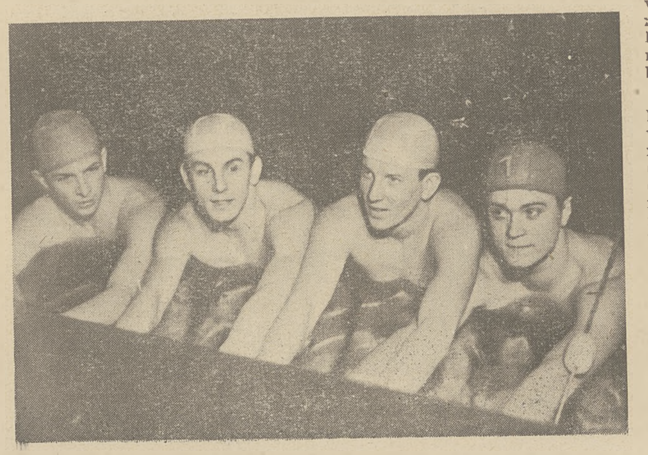


Gryszczykówna — rekordzistka Polski w pływaniu stylem dowolnym



Dobranowska — rekordzistka w pływaniu stylem klasycznym

Poniżej: Rekordowa sztafeta. Od lewej: Mroczkowski, Ludwikowski, Jabłoński, Marasek



W roku 1939, po dwudziestoletnim okresie niepodległości, nie mieliśmy ani jednej drużyny piłki wodnej ani jednego wybitnego specjalisty tej konkurencji.

A jak się przedstawia sytuacja dzisiejsza? Wyraźnie zarysowują się dwie kadry pływaków: „rasowi" jak: Procel, Marchlewski, Ludwikowski, Jabłoński i inni oraz właściwi waterpoliści, jak: Karpiński, Czuperski, Dzięgielewski, Zguda, i wielu innych.

Jedni i drudzy pełni entuzjazmu, pełni energii, otoczeni troskliwą opieką, trenują w dużo lepszych warunkach. Przedwojenna zmora, ciągły brak pływalni, ciągła walka o finanse, o „narybek" są poza nimi I to są właśnie jasne blaski dzisiejszego pływactwa.

Pewnym niedociągnięciem jest to, że dzisiejsi pływacy, choć trenują w lepszych warunkach i pod lepszą opieką, w technice pływania wykazują jednak jeszcze pewne braki.

Nagminną np. wadą naszych zawodników jest „przechytrzona" miękkość. Styl ich (mam na myśli kraula) zbliżony jest do stylu, który przyjął się w Polsce w 1936 r., bezpośrednio po olimpiadzie.

Zasadą i główną cechą tego stylu było długie pociągnięcie ręką pod wodą, przeniesienie mocno ugiętej ręki możliwie w prostej linii (wzdłuż tułowia) i jak najbardziej daleki uchwyt wody. Istotnie moment uchwycenia wody musi być miękki, ale z pewnym wyczuciem, wyrażającym się w charakterystycznym wprowadzeniu ręki do wody i bezwzględnie zwartymi palcami dłoni.

Niestety obecnie nie widzimy tego u naszych pływaków. Ręka jest wprawdzie mocno ugięta i dość miękko wyrzucona przed siebie, w pewnym jednak momencie staje się ponad wodą zupełnie prosta i dopiero tak usztywniona spada na wodę, z mocno przy tym rozwartymi palcami.

W ten sposób niepotrzebnie traci się energię i nie wykorzystuje pełnego pociągnięcia ręki pod wodą od pociągnięca bowiem prawidłowo ułożoną dłonią zależy całkowite wyczucie pozycji pływaka.

Błędy te powodują zasadniczą wadę, mianowicie brak umiejętności pływania sprintem.

Tadeusz Makowski

Wzorowa praca rąk



Czy sezon hokeja na lodzie kończy się w zimie...?



Zawodnik W.K.S. Naciążek w walce o krążek

Krótkotrwała zima zakończyła w całym kraju sezon hokejowy. Jedynie „Torkat" wybudowany dzięki pomocy państwa i społeczeństwa, wciąż jeszcze tętni pełnią życia szkoląc nowe, młode i tak bardzo potrzebne nam kadry hokeistów. O tym jak wielkie znaczenie dla przyszłości naszego hokeja ma „Torkat", świadczą odmłodzone dzięki niemu składy drużyn. „Młoda gwardia" ruguje starą i to jest najbardziej pocieszającym dla nas objawem.

Analizując pracę Polskiego Związku Hokeja na Lodzie, stwierdzić musimy, że mimo wielu pozytywnych osiągnięć, czy to w postaci całego szeregu obozów wyszkoleniowych, kondycyjnych juniorów i seniorów, całego szeregu rozgrywek towarzyskich i mistrzowskich, pracę samą cechowała dorywczość i brak planu pracy.

Podkreślam, to dlatego, aby błędu tego uniknąć i nadchodzące lato w pełni wykorzystać dla opracowania właściwego planu szkolenia, ujednostajnienia metod, przeprowadzenia pertraktacji dla uzyskania trenera na przyszły sezon i przeprowadzenia wielu, wielu innych prac, od których rozwój hokeja jest uzależniony.

Jak więc widzimy rok 1950—51 cechować winna wytężona praca, która musi stworzyć silne i zdrowe podwaliny przyszłości naszego hokeja. Pamiętać o tym musi P.Z.H.L. i nie zakończyć sezonu z zamknięciem „Torkatu". W lecie zwołać krajową konferencję trenerów i opracować metody szkolenia.

Generalnym przeglądem dla nas były mistrzostwa Zrzeszeń Sportowych i mistrzostwa Polski na tej podstawie możemy ocenić drużyny jak i poszczególnych zawodników. Bezsprzecznie najlepszą i najbardziej wyrównaną drużyną był Związkowiec z Krynicy. Drużyna ta w turnieju Zrzeszeń uzyskała drugą lokatę, natomiast w mistrzostwach Polski zdobyła zaszczytny tytuł na rok 1950. Cechuje ją szybkość, twardość i nieustępliwość. Motorem drużyny jest Csorich, następnie Lewacki, Jeżak i stary rutyniarz Kasprzycki.

Na drugim miejscu stawiamy drużynę Kolejarza toruńskiego, która repezentuje te same walory, co Związkowiec.

Obie te drużyny mają przyszłość przed sobą, gdyż składy ich są oparte wyłącznie na młodzieży. Graczami wybijającymi się ponad poziom, są: Zieliński, Dybowski i Brzeski. Zmiany obie wyrównane świadczą pozytywnie o pracy trenerskiej Ochmańskiego.

Trzecie miejsce przyznać należy Górnikowi z Janowa, również zespołowi reprezentującemu młodość i posiadającemu najlepsze warunki dzięki bliskości „Torkatu". Górnik grał w finale ze Związkowcem i przegrał zdecydowanie w stosunku 9 : 1. Porażkę tę naltży raczej rozumieć jako pewnego rodzaju załamanie psychiczne zawodników, wyczerpanych walką z dnia poprzedniego, w której osiągnęli wynik 5 : 5, będąc równorzędnym przeciwnikiem Związkowca. Z graczy wymienić ależy Gansinca i braci Wróblów.

Czwarte miejsce zajmuje parokrotny mistrz Polski Ogniwo Kraków. Ogniwo walcząc w mistrzostwach Polski wykazało b. słabą formę, przegrywając zdecydowanie. Złożyło się na to wiele przyczyn; najistotniejszą jest to, że zespół Ogniwa, składa się z graczy starych, reprezentujących dawną szkołę i przestarzały styl jazdy.

Graczy, których należy wymienić „młody" Palus, „młody" Maciejko, „młody" Wołkowski i Masełko, emigrant z Ogniwa bytomskiego.

Z układu drużyn, które powyżej podałem i ustawienia graczy wynika, że jedynie solidna praca przez cały czas trwania sezonu zimowego i letniego może dać rezultaty.

Mimo braku danych porównawczych, możemy stwierdzić, że wśród państw Ludowej Demokracji, hokej polski utrzymuje się na trzeciej pozycji po Związku Radzieckim i Czechosłowacji.

Jak wielką potęgą w hokeju w porównaiu światowym jest Czechosłowacja świadczą o tym przede wszystkim, tytuł mistrzowski i wyniki osiągane w tym sezonie z najlepszymi drużynami świata.Gdy porównamy wyniki drużyn radzieckich w bezpośredniej walce z hokeistami Czechosłowacji posiadającymi tytuł mistrz aświata, śmiało stwierdzić możemy, że hokej radziecki poczynił największe i najszybsze postępy w skali światowej i o ile ZSRR będzie startował na mistrzostwach Europy w roku 1952 zapewne zaszczytny tytuł im właśnie przypadnie w udziale.

Henryk Czarnik



Reprezentacyjna drużyna Polski



Moment zawodów w Warszawie Ogniwo Cieszyn — W.K.S. Legia 3:10

PO SKOŃCZONYM SEZONIE HALOWYM w lekkiej atletyce

Lekkoatleci nie przespali ubiegłego sezonu zimowego. Ćwiczyli intensywnie w halach, ośrodkach i na obozach (w Krynicy). Ćwiczyli na salach, polach, drogach i ścieżkach. Wszędzie spotkać można było ćwiczących skoczków i biegaczy. Również i miotacze zrozumieli, że chcąc uzyskiwać dobre wyniki w rzutach trzeba zimą i wczesną wiosną dużo biegać i skakać w terenie.



Korban prowadzi bieg na 800 m w hali przemyskiej



Bieg na 50 m był dla Stawczyka dystansem zbyt krótkim

Egzaminem wstępnym do zbliżającego się wielkiego sezonu lekkoatletycznego były zimowe mistrzostwa kilku okręgów, posiadających hale oraz Mistrzostwa Polski w Przemyślu.

Wszystkie imprezy cieszyły się rekordową ilością startujących zawodników. W Przemyślu — do walki o pierwszeństwo stanęło 461 lekkoatletów i lekkoatletek, wykazując wysoki poziom przeciętny, nigdy dotąd nie notowany. Kilku nowych, młodych zawodników zabłysnęło wielkim talentem, jak Antonowicz w biegach na 50 m, Potrzebowski i Lewicki na 3000 m, Jackiewicz na 800 m, Kozerski w trójskoku z miejsca i inni.

Zawodnicy ci — to wychowankowie polskich trenerów i instruktorów, to nowi ludzie w sporcie, wychowani na innych zasadach, w nowej atmosferze pracy i koleżeństwa, opartej na doskonałych wzorach radzieckich.

Wielce radosnym objawem minionego sezonu były sukcesy zawodniczek Ludowych Zespołów Sportowych. Sztafeta L.Z.S — Żurawica w składzie: Milewska, Jucha, Golanka i Wójcik posiadały przez pewien czas rekord w biegu 4x50 m, osiągając wynik 30,0 sek. (obecnie rekord należy do Z.S. „Budowlani" — Chorzów).

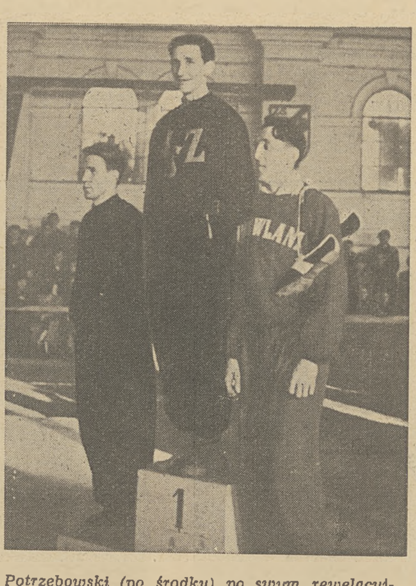
Milewska (L.Z.S. — Żurawica) — rewelacja zeszłorocznych biegów narodowych, pokazała swój wielki talent również w biegu na 50 m, zwyciężając na tym dystansie wszystkie czołowe sprinterki Polski. Sukcesem minionego sezonu halowego było również wielkie zainteresowanie się publiczności imprezami. Szkoda, że hale są zbyt małe i nie mogą pomieścić wszystkich chętnych, chcących z bliska — przy biegu, skoku, czy rzucie oglądać klasę, technikę i walkę najlepszych naszych lekkoatletów. W Przemyślu np. tysiące osób daremnie czekało na wejście do hali, przysłuchując się spcakerce z przebiegu zawodów o mistrzostwo.

W przyszłym sezonie hala AWF, zyskując czwartą ścianę, z pewnością odda nieocenione usługi lekkoatletom i w niej właśnie odbywać się będą wszystkie imprezy zimowe. Zaspokoi ona wraz z halami Poznania i Przemyśla (nie licząc mniejszych hal) wciąż jeszcze niewystarczającą ilość pomieszczeń do imprez zimowych.

Mgr St. Z.



Zwycięska sztafeta w biegu na 4 X 50 m Budowlani Gdańsk



Potrzebowski (po środku) po swym rewelacyjnym zwycięstwie w biegu na 3.000 m.

OD BIEGU NARODOWEGO — DO MISTRZOSTW

Rita Milewska



Rita Milewska na podium zwycięzców — po pokonaniu Hajduckiej-Kuźmickiej i Moderówny (po prawej)

Pierwszą mistrzynią Polski z LZS-u jest Milewska Rita na 500 m i 50 m w hali. Rita to prawdziwe dziecko wsi polskiej. Urodzona w Chmielowie w 1933 roku. Ze sportem zetknęła się dopiero na wiosnę 1949 r. startując po raz pierwszy w życiu w biegu narodowym na 500 m, wygrywając go w niezłym czasie 1:26,4. Trening Milewskiej to przede wszystkim codzienna droga z Chmielowa do szkoły w Nasielsku, (około sześć kilometrów w jedną stronę) Ojca Rity drobnego rolnika nie stać było, aby córkę umieścić na stancji w Nasielsku. Codziennie bez względu na porę roku — „maleńka" Rita przez cztery lata przemierzała drogę tam i z powrotem pieszo. „Przestrzeń 6 km szłam b. szybko. Gdy mi się spieszyło, przebyłam trasę tę w około 35 min, ale nogi musiałam wtedy dobrze wyciągać". Taka była jej zasadnicza zaprawa i taki był jej trening do biegu. Gimnastyka czy racjonalny trening był jej jeszcze wtedy nieznany. Po biegu w Nasielsku, który bez trudu wygrała, przyszła kolej na bieg wojewódzki w Warszawie, który również stał się łatwym łupem Milewskiej". Bieg centralny dzięki złej taktyce Milewska przegrała w swej grupie do Piwowarówny. Przegrała po raz pierwszy i jedyny w tym sezonie.

Po tych sukcesach zainteresowała się nią Główna Rada Sportu Wiejskiego. Pierwszy racjonalny trening otrzymała na obozie kondycyjnym w lipcu 1949 roku w Przemyślu. Troskliwa opieka doprowadziła młodą Ritę do zaszczytnego tytułu mistrzyni Polski w biegu na 500 m na rok 1949, a ostatnio do tytułu mistrzyni w biegu na 50 m. Milewska to pierwsza mistrzyni Polski w odrodzonym sporcie ludowym, przedstawicielka wielkiego — dawniej niedocenionego — źródła — obfitującego w wielkie talenty.

PROBLEMY TENISISTY

O pucharze, zaprawie i tenisowym treningu

Pod dobrym znakiem wystartowali w tym roku tenisiści. Co prawda do startu ich — faktycznego, na korcie — jest jeszcze daleko. Mamy na myśli jednak w tym wypadku — nie trudno się domyślić — korzystne losowanie Polski w tegorocznych rozgrywkach o puchar Davisa, które otworzyło przed nami możliwość stoczenia i wygrania paru meczów z niemałą nadzieją dotarcia do... pół finału strefy europejskiej.

Dobry los warto wykorzystać, a tylko wówczas nie zmarnujemy sprzyjających okoliczności, jeśli nasi reprezentanci przygotują się do ważnej próby zawczasu i jak najstaranniej.

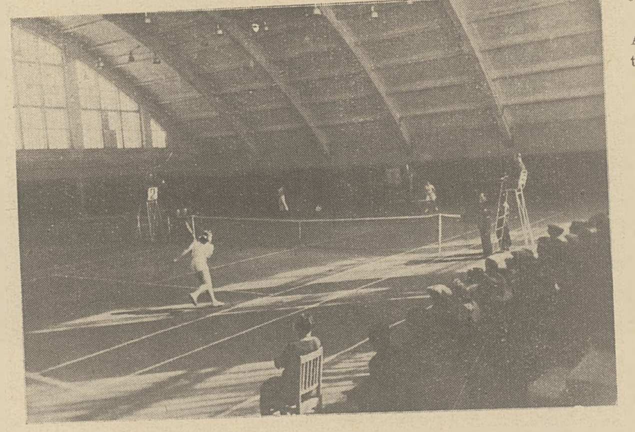
Nie spali zimą

Oczy całego świata tenisowego zwrócone były niedawno na Zakopane, gdy w góry — po kondycję udała się tam nasza czołówka tenisowa. Tenisiści, podobnie jak przedstawiciele innych dyscyplin sportu, nie zapominają, że kondycja jest podstawą sukcesów, które mają nadejść w pełnym sezonie. Pauza zimowa nie była przeto dla sportowców spod znaku małej piłeczki przysłowionym gnuśnym snem po zeszłorocznych występach. Kilka tygodni systematycznej zaprawy gimnastycznej, połączonej z racjonalną nauką jazdy na nartach pod okiem fachowego instruktora — przyniosła wiele korzyści. Tenisiści wrócili do domów ze świeżym zapasem sił i w dobrych nastrojach, tym lepszych, że pierwszy mecz z państwem Izrael — i to od razu w drugiej rundzie — nie wydaje się być przeszkodą nie do przebycia.

O naszą kadrę wyczynową, która reprezentować będzie barwy Polski — w Pucharze możemy być raczej spokojni. Oby tylko PZT doprowadził do skutku jak najszybciej wyjście Skoneckiego i partnerów na otwarte korty, jeszcze przed wiosną. Jest to istotny problem, o który zatroszczyć się winny władze polskiego sportu.

Przejdziemy zatem do innego tematu, rzucając następujące pytanie: ciekawi jesteśmy, jak to spędziły zimę dość liczne kadry naszych tenisistów, którzy albo uprawiają tenis dla przyjemności, albo też ze względu na młody wiek marzą dopiero o laurach Asbothów i Skoneckich...

Rozpoczyna się już marzec, więc czas najwyższy zdać rachunek z okresu przerwy zimowej.



Jedna z hal tenisowych w Związku Radzieckim

Zaprawa i trening

Podstawą przygotowań każdego sportowca do sezonu jest zaprawa i trening. Ze względu na ograniczoną ilość krytych kortów (na odcinku tym natujemy poprawę, gdyż z krytych kortów korzystały tej zimy: Katowice, Gliwice, Poznań i Warszawa, ta ostatnia w sali „Ogniska") — zimowy trening był jeszcze niedostępny dla wszystkich amatorów tenisa. Pomówimy więc o zaprawie, która jest sprawą zasadniczą... dostępną dla wszystkich i... na ogół niedocenianą.

Zaprawa — to przede wszystkim systematyczna gimnastyka w ciągu późnojesiennych, zimowych i wczesnowiosennych dni. Zaprawa musi być racjonalna i kontrolowana. Nie będziemy tutaj podawać tenisistom jakichś szczególnych ćwiczeń i wskazówek gimnastycznych, ani zamieszczać schematów i rysunków ćwiczebnych. Zwykła, codzienna gimnastyka, zaprawa lekkoatletyczna, systematyczny tryb życia — są taką samą dobrą receptą dla tenisisty, jak i dla zawodnika każdej innej dziedziny sportu. Przy okazji dodamy tylko: o dobrej formie tenisowej decydują przede wszystkim... nogi. Praca nóg: odpowiednie ustawianie się przy poszczególnych uderzeniach, błyskawiczny start, skoczność i wytrzymałość decyduje o zwycięstwach na korcie. Dlatego też zalecamy tenisistom przede wszystkim uprawianie łyżwiarstwa i narciarstwa.

Zimą i latem

Widzimy z tego, że zima nastręcza tenisistom idealne warunki dla dobrego przygotowania się do sezonu. Dobrych hokeistów, którzy byli znakomitymi tenisistami, wyliczyć moglibyśmy bardzo wielu. Po przykłady wystarczy sięgnąć do bratniej Czechosłowacji lub poszukać we własnym kraju. Wymieńmy tylko słynnego hokeistę i wartościowego tenisistę — Zabrodskyego.

U nas?... Nieźle w hokeja, a dobrze w tenisa grali: poległy w obronie Warszawy Warmiński, Bratek ze Śląska, Ksawery Tłoczyński ze Szczecina, Skarżyński i inni. Dodamy jeszcze: najlepszy bramkarz zeszłorocznych hokejowych mistrzostw świata w Sztokholmie — Austriak Huber — uważany jest za nadzieję tenisa swego kraju.

Tyle jeśli chodzi o zaprawę ogólną. Ale przejdźmy do zimowych przygotowań początkującego tenisisty.

„Pokojowy trening"

Znakomitym wprost treningiem woleja (wolej — odbicie rakietą piłki z powietrza) — jest gra o ścianę. Uderzenie to trenować można nawet w mieszkaniu. Należy tylko poodsuwać meble i opróżnić w ten sposób pewną przestrzeń, przy zabezpieczeniu przedmiotów łatwo tłukących się. Z własnego choćby doświadczenia wiemy, ile daje taki „pokojowy trening", jak znakomicie udają się po tym przy siatce zagrania z woleja i to zaraz z początkiem sezonu.

Trening o ścianę szczególnie więc polecamy amatorom tenisa. Nie zrażać się tylko początkowymi trudnościami w grze i w stosunkach z domownikami i sąsiadami zza ściany. Już po 2—3 tygodniach — będziemy odbijać piłkę o ścianę po kilkanaście razy.

Ostatni już czas

Niedaleki jest już początek sezonu tenisowego. Ci, którzy pracowicie spędzili okres pauzy — mogą być spokojni o wyniki. Na pewno będą pomyślne.

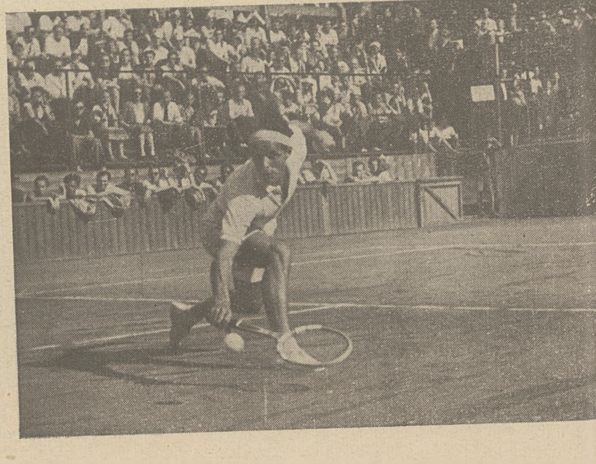
A ci, którzy „zasypiali gruszki w popiele", niech wezmą się, choć już późno, do pracy. Marzec — ostatni etap przed wyjściem na korty — może dać im jeszcze potrzebną kondycję.

B. Tomaszewski

Mistrz Węgier Asboth



Mistrz Polski W. Skonecki



1. ROZETA



Do podanej figury wpisać dośrodkowo prawoskośnie 10 czteroliterowych wyrazów o poniższym znaczeniu. Litery w polach oznaczonych czytane kolejno dadzą rozwiązanie.

1. Lista, wykaz. 2. Buta, zarozumiałość. 3. Inaczej: „poucza, daje wiadomość". 4. Narząd słuchu (wspak). 5. Ujemna cecha charakteru. 6. Państwo w Azji Mn. 7. Część łodzi. 8. Ozdobne naczynie. 9. Zbocze góry, 10. Zwierzę ziemne.

Barcikowski W., Radom

2. ARYTMOGRAF

1 — 2; 3; 4; 5 — 1 — 2; 3; 4; 5 — 6; 7; 8, 5 — 9, 4, 10; 11; 7; 12; — 13; 10; 6 — 14; 1; 15; 9, 15, 16, 10 — 11; 17; 12; 18; 10 — 19; 10 — 11; 7; 20.

Podane liczby zastąpić odpowiednimi literami według podanego klucza i odczytać rozwiązanie.

Klucz pomocniczy:
9, 10, 19, 22, 15 = instrument muzyczny; 21, 12, 14, 17, 11, 17 = ryba; 18, 7, 4, 5; 14 = część zbroi płytowej; 1, 20, 2, 7, 12, 21 = bogactwo naturalne; 16, 7, 19, 2, 15 = pies australijski; 8, 10, 14, 17; 13 = miara rzeczy sypkich; 6, 5, 14, 7, 18, 4; 3; 21; 7; 18 = ptak śpiewający.

Kałuża Jerzy, Pabianice

Za rozwiązanie przynajmniej jednej z podanych wyżej zagadek Redakcja przeznacza do rozlosowania szereg **wartościowych** nagród książkowych. Rozwiązania nadsyłać należy pod adresem Redakcji „Sportowca", Warszawa, Marszałkowska 58, z dopiskiem na kopercie: Rozrywki Umysłowe". Termin nadsyłania rozwiązań mija z dniem 1. IV. 50.

ROZWIĄZANIE

zadań umieszczonych w nr 4 (13) „Sportowca"

1. MOZAIKA. Kusza, kopia, stora, Marta, lotka, gryka, bazia, plisa, lampa, stopa, kawka; krepa.

2. ARTYMOGRAF. Taksa, decygram, wio, ku, pożar. „Sportowiec pismem każdego sportowca i sympatyka sportu".

Nagrody książkowe drogą losowania otrzymali:

1. Zbigniew Derfert, Bydgoszcz, ul 20 stycznia 18,m. 2
2. Chlorek Bogumił, Poznań, Chołdiakowskiego 5, m. 10
3. Miszczak Marian, Częstochowa, ul. 1 Maja 40
4. Filipek Artur, Kraków, Zyblikiewicza 5, m. 41
5. Kazanowski Marian, Częstochowa, Aleja nr 14
6. Misztal Zbigniew, Tomaszów Maz., Klonowa 21
7. Wesołowski Zbigniew, Pabianice, Spółdzielcza 3
8. Wójcik Maria, Krzeszowice k. Krakowa, Długa 14

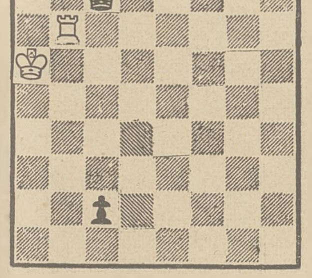
Nagrody wysyłamy pocztą. Prosimy o potwierdzenie odbioru.

J. B-nia

GRAMY w SZACHY

Na zakończenie naszych uwag wstępnych zapoznamy się jeszcze z jednym terminem, jest to tak zwany „pat". Najpierw przyjrzyjmy się naszemu diagramowi, który nam objaśni całą kwestię.

Białe mają wprawdzie Wieżę więcej, pomimo to pozycja nie jest wcale wesoła, gdyż czarne doprowadziły piona na siódmą linię i grożą dorobieniem Hetmana. Oczywiście w takim wypadku Hetman jako silniejsza figura przechyli zwycięstwo na stronę czarnych. Wydaje się, że dla białych nie ma już ratunku. A jednak jest ocalenie. Oto białe grają 1.Wb7-b5! grożąc w następnym posunięciu 2.Wb-c5+ i zdobyciem piona. Dlatego czarne są zmuszone dorobić figurę, co zresztą czynią z ochotą. 1....c2-c1H



Pion = 1, Skoczek = 3, Goniec = 3, Wieża = 4½, Hetman = 9.

i teraz następuje niespodzianka: 2.Wb5-c5+! i czarne muszą bić figurę. 2...Hc1 : c5! Zobaczmy teraz co się stało po przyjęciu przez czarno ofiary. Posunięcie mają oczywiście białe. Muszą zagrać, ale gdzie i jak? Przecież wszystkie pola wokół białego Króla są zajęte i K nie może na nie przyjść. Czy to nie mat? Naturalnie, że nie, gdyż pole na którym biały Król stoi nie jest zaatakowane. Jest to pat, który daje nierozegraną, dlatego często się zdarza, że słabsza strona gra na pata.

Cóż tedy nazwiemy patem? Patem będzie taka sytuacja, w której strona, mająca posunięcie nie może go wykonać żadną figurą, gdyż pat jest możliwy nie tylko wtedy, gdy tylko jest sam Król na szachownicy.

Powróćmy jeszcze na chwilę do naszego diagramu. Otóż po doskonałym pierwszym posunięciu 1.Wb7-b5! jeśli czarne chcą uniknąć pata mogą zagrać 1...c2-c1W! Teraz białe nie zagrają 2.Wb5-c5? gdyż byłby to bardzo ciężki błąd. Po 2... Wc1 : c5! białe mają wolne pole b6 i muszą grać 3.Ka6-b6 i czarne mając Wieżę więcej wygrają łatwo. Natomiast zamiast błędnej ofiary białe zagrają 2.Ka6-b6 i partia przy równych siłach zakończy się remisowo.

A teraz wyciągnijmy wnioski z naszych rozważań na temat pata i zastanówmy się nad bojową wartością figur. Choćby na tym przykładzie zauważyliśmy, że wartość figur jest względna i uzależniona jest od pozycji. Jeżeli jednak pominiemy niezwykłe pozycje tabela wartości figur będzie mniej więcej następująca:

Taka orientacyjna tabelka wielce nam ułatwi grę, gdyż dowiemy się, kiedy wolno nam bez straty wymienić figury. Będziemy więc mogli oddać Hetmana za dwie Wieże lub trzy lekkie figury, a Skoczka lub Gońca za trzy piony, wreszcie Wieżę za Skoczka i dwa piony. Natomiast jeśli oddajemy jakąś własną figurę za bierkę przeciwnika o mniejszej niż nasza wartości wtedy mówimy, iż poświęciliśmy silniejszą figurę za słabszą, a więc powiedzmy oddaliśmy Wieżę za Gońca, czyliśmy ofiarowali „jakość" względnie Skoczka za dwa piony. Przy równej wartości figur nasza kombinacja nie będzie już ofiarą, lecz „wymianą".

Odpowiedzki Redakcji

Ob. DOMPKE BRUNON, Kartuzy. Prenumerata pojedynczego egzemplarza „Sportowca" wynosi: miesięcznie 60 zł, kwartalnie 170 zł, półrocznie 340 zł, rocznie 680 zł. Należność wpłaca się na konto PKO I-11.469 z zaznaczeniem od jakiej daty Administracja ma rozpocząć wysyłkę pisma.

Ob. CHOJNACKI ZBIGNIEW, Kraków. Z artykułu raczej nie skorzystamy: za obszerny i omawiający gałąź sportu, którą omawiają pisma specjalne.

Propozycja odnośnie do współpracy — jest aktualna. Prosimy o nadesłanie kilku prac uwzględniających społeczno-wychowawczy i instrukcyjny charakter dwutygodnika. Najchętniej widzielibyśmy reportaże z życia kó przy zakładach produkcyjnych.

CZYTELNIK z Bydgoszczy. Na pytanie, jaki klub na terenie Waszego miasta ma zorganizowaną sekcję szermierczą, odpowie Wojewódzki Komitet Kultury Fizycznej, Bydgoszcz, Libelta 8. O ile nam wiadomo, najbliższe sekcje szermiercze mieszczą się w Sopocie i Poznaniu. Może starania Wasze przyczynią się do utworzenia sekcji szermierczej w Bydgoszczy.

Ob. PAWLIK LUDWIK, Gołonóg, pow. Będzin 1. Możecie uprawiać lekką atletykę, nie należy jednak specjalizować się, lecz uprawiać ją wszechstronnie (biegi krótkie, skoki, rzuty); 2. Podane wyniki wykazują, że macie skoczność i szybkość; 3. W sprawach treningu powinniście się zwrócić do klubu należącego do zrzeszenia, które obejmuje zakład pracy, gdzie zatrudniony jest Wasz ojciec. 4. Można skorzystać z Sidorowicza: Biegi średnie, Weissa: Biegi krótkie, Zakrzewskiego: Skoki i Zakrzewskiego: Rzuty. Wszystkie te wydawnictwa — o ile nie ma ich w Będzinie — można zamówić w Wojskowej Księgarni Wysyłkowej, W-wa Krak.-Przedm. 11. 5. W tym roku nie będą organizowane ogólnopolskie mistrzostwa szkolne lekkoatletyczne. Będą natomiast rozgrywane zawody międzyszkolne i prawdopodobnie mistrzostwa lekkoatletyczne szkół zawodowych.

ODPOWIEDZI „DZIAŁU ROZRYWEK"

Barcikowski W., Radom. — Za nadesłane zadania dziękujemy. Wykorzystamy. Prosimy o zadanie o tematyce sportowej. Honorarium wysyłamy po wydrukowaniu każdego zadania.

Ksykiewicz B., Skarżysko-Kamienna — Szaradka b. skromna w treści i formie. Do druku nie nadaje się.

Bański Sławomir, Chorzów — Krzyżówkę postaramy się zamieścić. Szkoda, że rysunek wykonany ołówkiem. Na przyszłość prosimy wykonywać je starannie tuszem na białym (niekratkowanym) papierze.

Mrozik Andrzej, Warszawa. — Szaradka dobra, ale nieaktualna. Prosimy o prace na temat masowości i upowszechnienia sportu.

Dopierała Tadeusz, Warszawa. — Nadesłane zadania nie odpowiadają naszym wymogom. Radzimy popracować nad ortografią.

Sarna K., Rzeszów. — „Logogryf" niezły, choć posiada pewne nieprawidłowości, jak np. dołączenie pierwszych liter imion do nazwisk sportowców. Należy tego unikać. Prosimy o dalsze prace.

Noszczyński Zbigniew, Poznań. — Gratulujemy wylosowania nagrody książkowej. Zadania zatrzymujemy w tece. Logogryf sportowy trochę za trudny, ale pójdzie po ew. ułatwieniu. Pozdrowienia.

Warunki prenumeraty:
w prenumeracie indywidualnej:
miesięcznie 60 zł, kwart. 170 zł, półrocz. 340 zł, rocznie 680 zł:
w prenumeracie zbiorowej (ponad 10 egz.);
miesięcznie 50 zł, kwart. 150 zł, półrocz. 300 zł, rocznie 600 zł.
Prenumeratę wpłacać należy na konto PKO I-11-469

REDAGUJE KOLEGIUM REDAKCYJNE
D-1-14137

WYDAWCA — Główny Komitet Kultury Fizycznej
Redakcja — Warszawa, Marszałkowska 58, tel. 70-482
Administracja — Warszawa, Nowowiejska 31
Tłoczono w Drukarni Wyd. „Prasa Wojskowa" w Łodzi.

Czy znasz się na sporcie?

1. Którzy sportowcy radzieccy zdobyli mistrzostwo świata lub rekord światowy w 1949 roku i w jakich konkurencjach?

2. Jakie powinno być usytuowanie boisk ze względu na strony świata?

3. Jakie wydawnictwa periodyczne poza „Sportowcem" wydaje GKKF?

4. Który z zawodników zwycięża w skoku w dal, jeżeli obaj uzyskują taki sam wynik?

5. Czy bramkarz rezerwowy w piłce nożnej może zagrać na innej pozycji w czasie gry?

ODPOWIEDZI NA PYTANIA
Z NUMERU 5/14 „SPORTOWCA"

1) Mistrzów i rekordzistów świata posiadają:

Czechosłowacja: Zatopka w biegu na 10 km, Vrzanową w jeździe figurowej na łyżwach, Tormę — mistrza olimpijskiego w boksie (waga półśrednia), Tokar-Andreanis — tenisie stołowym.

W sportach drużynowych: mistrzostwo świata w hokeju na lodzie, mistrzostwo olimpijskie w gimnastyce.

Sportowcy Czechosłowacji posiadają poza tym 4 mistrzostwa i 7 rekordów światowych w strzelaniu z łuku.

Węgry: Nemetha — rekordzistę świata w rzucie młotem, Pappa — mistrza olimpijskiego w boksie (w. średnia), Czika — mistrza olimpijskiego w boksie (w. kogucia), Takacza — mistrza w strzelaniu z pistoletu, Gyarmati — mistrzynię olimpijską w skoku w dal, Elek — mistrzyni olimpijska i świata we florecie, Gerevich — mistrz olimpijski w szabli, Pateki — mistrz olimpijski w gimnastyce (ćwiczenia wolne dowolne).

Rumunia: Parachivescu — rekordzistę świata w chodzie, Roseanu — mistrzyni świata w tenisie stołowym.

2) Patrz — załączony poniżej wykaz

3) Czołowa pozycja na świecie czechosłowackiego hokeja na lodzie jest najlepszym przykładem na to, jak mimo niekorzystnych warunków klimatycznych, przez planową długofalową akcję osiąga się wyniki na poziomie światowym.

A oto etapy tej akcji:

a) Stały rozwój przemysłu maszynowego, ze szczególnym uwzględnieniem budowy chłodniczych tz. „kompresorów" umożliwił uniezależnienie się od zagranicznych dostaw i przygotował własne kadry fachowców do budowy lodowisk sztucznie chłodzonych.

b) Zainicjowanie i przeprowadzenie w okresie kilku lat budowy wyżej wymienionych lodowisk, rozmieszczonych systematycznie w liczbie kilkunastu na terenie całego kraju, umożliwiło trwanie sezonu łyżwiarskiego od października do marca.

c) Otwarcie lodowisk w okresie, kiedy sporty letnie już się kończą lub jeszcze się nie rozpoczęły przyciągnęły młodzież i doprowadziły do masowości.

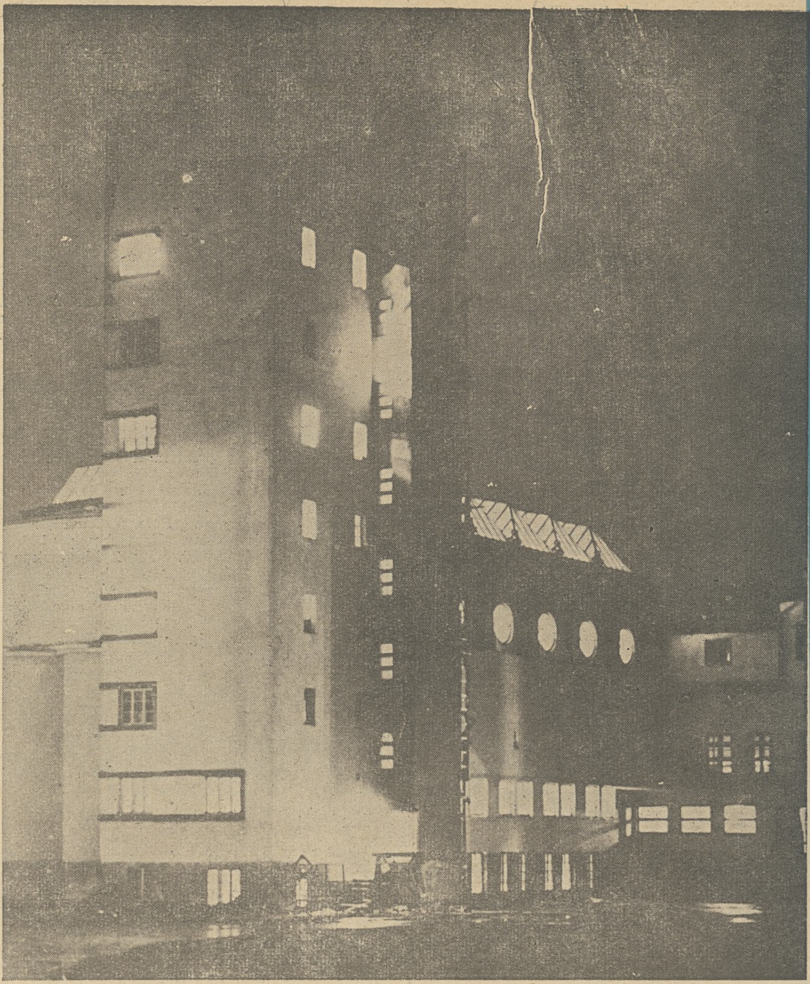
d) Dostarczenie sprzętu krajowej produkcji ułatwiło również masowość.

e) Oparcie sportu łyżwiarskiego i hokeja na lodzie na bazie powszechnie uprawianej w CSR gimnastyki, jak również na uprawianiu latem innych sportów jak tenis czy lekkoatletyka rozciągnęła okres pracy nad osiąganiem wyników do całego roku. Omówione etapy umożliwiły Czechosłowacji, mimo koncentrycznego ataku państw kapitalistycznych, dążących do osłabienia jej drużyny — zdobycie i utrzymanie czołowej pozycji w hokeju na lodzie.

4. Związek Radziecki posiada przeszło 700 szkół sportowych 130.000 uczniów.

5. W czasie wykonywania, przy grze w piłkę nożną, rzutu karnego — wszyscy zawodnicy — obu drużyn, poza wykonawcą rzutu i bramkarza, muszą znajdować się **na boisku, poza polem karnym** i w odległości conajmniej 9,15 m od piłki.

Celem umożliwienia graczom dostosowania się do tego ostatniego warunku, zakreśla się z punktu karnego łuk na zewnątrz pola karnego.



Do późnego wieczoru tętni pracą i życiem Akademia Wychowania Fizycznego im. gen. Karola Świerczewskiego

WYKAZ POLSKICH ZWIĄZKÓW SPORTOWYCH

L. p.	NAZWA ZWIĄZKU	DOKŁADNY ADRES
1	Polski Związek Gimnastyczny	Warszawa, Bielany ul. Marymoncka nr 90
2	Polski Związek Narciarski	Kraków Pl. Wszystkich Świętych nr 8
3	Polski Związek Bokserski	Warszawa, Al. Stalina nr 22
4	Polski Związek Atletyczny	Warszawa ul. Nowogrodzka nr 46, m. 7
5	Polski Związek Żeglarski	Warszawa ul. Mokotowska nr 51/53
6	Polski Związek Piłki Nożnej	Warszawa, Al. Stalina nr 22
7	Polski Związek Hokeja na Lodzie	Warszawa ul. Łazienkowska nr 3
8	Polski Związek Szermierczy	Warszawa ul. Łazienkowska nr 3
9	Polski Związek Pływacki	Warszawa M. Konopnickiej 6
10	Polski Związek Tenisowy	Warszawa, Wilcza 23, m. 19
11	Polski Zw. Tenisa Stołowego	Warszawa, Marszałkowska 58
12	Polski Związek Siat. Koszykówki i Szczypiorniaka	Warszawa ul. Puławska nr 2
13	Polski Związek Motorowy	Warszawa, ul. Nowy Świat nr 35

L. p.	NAZWA ZWIĄZKU	DOKŁADNY ADRES
14	Polski Związek Kolarski	Warszawa, ul. Puławska nr 2
15	Polski Związek Sportowy Głuchoniemych	Warszawa ul. Zielna nr 3, m. 10
1[illegible]	Polski Związek Kajakowy	Warszawa ul. Puławska nr 2
17	Polski Związek Lekkoatletyczny	Warszawa ul. Puławska nr 2
18	Polski Związek Wioślarski	Warszawa ul. Łazienkowska nr 5 m. 25
19	Polski Związek Strzelectwa Sportowego	Warszawa ul. Stalina nr 22
20	Polski Związek Hokeja na Trawie	Poznań ul. Maratońska nr 2
21	Polski Związek Łuczniczy	Warszawa ul. Łazienkowska nr 7
22	Polski Związek Jeździecki	Warszawa 12 Służewiec – Wyścigi
23	Polski Związek Szachowy	Warszawa Pl. Starynkiewicza nr 5
24	Polski Związek Łyżwiarski	Warszawa, ul. Wilcza nr 22
26	Polski Aeroklub	Warszawa, ul. Hoża nr 39